

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ  
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»**

**«ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ»**

Рекомендовано Методичною радою КПІ ім. Ігоря Сікорського  
як навчальний посібник для студентів,  
які вивчають дисципліну «Фізичне виховання»  
та студентів зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Київ  
КПІ ім. Ігоря Сікорського  
2018

**Навчальний посібник:** «Інноваційні технології фізичного виховання студентів» / за заг. ред. Вихляєва Ю. М.; – КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018 – 543 с.

Гриф надано Методичною радою КПІ ім. Ігоря Сікорського, (протокол № 10 від 21.06.2018 р.)  
За поданням Вченої ради факультету біомедичної інженерії (протокол № 9 від 17.05.2018 р.)

*Авторський колектив;*

Бойко Г.Л. доцент, канд. пед. наук, завідувач кафедри фізичного виховання; Карпюк І.Ю., канд. пед. наук, доцент; Дакал Н.А., канд. наук з фізичного виховання, ст. викл.; Абрамов С.А., ст. викл.; Анікеєнко Л.В., ст. викл.; Гаврилова Н.М., ст. викл.; Жуков С.М., ст. викл.; Єфременко В.М., ст. викл.; Назимок В.В., ст. викл.; Михайленко В.М., ст. викл.; Саламаха О.С., ст. викл.; Смірнов К.М., ст. викл.; Толмачова С.Є., ст. викл.; Чиченьова О.М., ст. викл.; Шарафутдінова С.У., ст. викл.; Шишацька В.І., ст. викл.; Щеглов С.М., ст. викл.

За заг. редакцією Вихляєва Ю.М., професора, доктора педагогічних наук, професора кафедри біологічної безпеки і здоров'я людини

*Рецензенти*           Ареф'єв В.Г., професор, доктор педагогічних наук, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Національного педагогічного університету імені Н.П.Драгоманова

Колумбет О.М., професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання та здоров'я Київського національного університету технологій та дизайну

*Відповідальний*

*редактор*           Хіміч І.Ю., доцент кафедри фізичного виховання КПІ імені Ігоря Сікорського

В колективному навчальному посібнику представлені інноваційні технології, організаційні особливості та методичне забезпечення навчального процесу з фізичного виховання на основі власних досліджень авторів, вивчення нормативних документів, спеціальної літератури та досвіду організації фізичного виховання на кафедрах найбільш авторитетних за рейтингами університетів України і, у тому числі, кафедри фізичного виховання КПІ імені Ігоря Сікорського. Засвоєння цінностей здорового способу життя, особистісно орієнтовного фізичного виховання, креативної валеології, акмеології та неформальної фізкультурної освіти, практичні уміння, навичок та потреби самостійних занять фізичних вправ на старших курсах навчання та впродовж усього життя, підвищить ефективність навчального процесу з фізичного виховання студентів.

Навчальний посібник розроблено для студентів, які вивчають загально університетську дисципліну «Фізичне виховання», студентів спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія, які вивчають дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і технології оздоровча-рекреаційної рухової активності», «Фізична реабілітація в спорті, а також викладачів кафедр: фізичного виховання, організації і управління фізичною культурою, теорії і методики фізичного виховання, фізичної реабілітації.

с Авторський колектив. 2018  
с КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018

## ЗМІСТ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ПЕРЕДМОВА.....</b>  | <b>6</b>  |
| <b>1. ГЛОСАРІЙ ТЕРМІНІВ ТА ВИЗНАЧЕНЬ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Вихляєв Ю.М. ....</b>  | <b>6</b>  |
| <b>2. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ Вихляєв Ю.М. ....</b>   | <b>13</b> |
| 2.1. Особистісне орієнтовне фізичне виховання з урахуванням гуманізації, лібералізації, диверсифікації, акмеологічних аспектів розвитку особистості, креативної валеології та здорового способу життя..... | 13        |
| 2.2. Неформальна фізкультурна освіта .....   | 16        |
| 2.3. Мета та завдання дисципліни «Фізичне виховання» з урахуванням особистісної орієнтації і засвоєння принципів креативної валеології, акмеології та здорового способу життя.....                         | 30        |
| <b>3. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ, МЕТОДИЧНЕ ТА НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЕКЦІЙНО-УРОЧНОЇ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Вихляєв Ю. М. ....</b>  | <b>33</b> |
| 3.1. Організаційні особливості секційно-урочної форми навчального процесу з фізичного виховання .....  | 33        |
| 3.2. Порівняльні характеристики якості проведення занять з фізичного виховання за секційно-урочною та традиційною формами організації навчального процесу. ....  | 38        |
| 3.3. Нормативно-правове забезпечення фізичного виховання зі секційно-урочною формою навчального процесу.....   | 43        |
| <b>4. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОБОТИ КАФЕДРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ИЗ СЕКЦІЙНО-УРОЧНОЮ ФОРМОЮ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ Вихляєв Ю.М. ....</b>  | <b>47</b> |
| 4.1. Навчальне відділення з виду спорту як структурна одиниця кафедри фізичного виховання.....   | 47        |
| 4.2 Особливості ведення навчальної документації. ....  | 51        |
| <b>5. ПЛАНУВАННЯ ТА КОНТРОЛЬ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ Вихляєв Ю.М.....</b>   | <b>58</b> |
| 5.1. Самостійна робота студентів навчальних відділень.....   | 58        |
| 5.2. Самостійна робота студентів збірних команд факультетів.....   | 62        |
| 5.3. Самостійні заняття фізичними вправами студентів на старших курсах та у подальшому житті. ....   | 65        |
| 5.4. Середовищно орієнтовний підхід до самостійних занять фізичним вихованням. ....  | 67        |
| 5.5. Самоконтроль під час виконання самостійної роботи.....  | 69        |
| <b>6. СПІВПРАЦЯ З ФАКУЛЬТЕТАМИ ТА СТУДЕНТСЬКИМ САМОВРЯДУВАННЯМ Вихляєв Ю.М. ....</b>   | <b>72</b> |
| 6.1. Співпраця з факультетами і підрозділами вищого навчального закладу.....   | 72        |
| 6.2. Співпраця зі студентським самоврядуванням. ....   | 73        |
| <b>7. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАПОВНЕННЯ РОБОТИ ВИКЛАДАЦЬКОГО КОЛЕКТИВУ КАФЕДРИ Вихляєв Ю.М. ....</b>  | <b>75</b> |
| <b>8. МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ТЕОРЕТИЧНОГО РОЗДІЛУ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» .....</b>   | <b>76</b> |
| 8.1. Фізичне виховання і спорт в НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського». Особиста гігієна, масаж та загартування (лекція 1) <i>Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю.</i> .....   | 76        |
| 8.1.1. Фізичне виховання як складова фізичної культури: основні положення.....   | 76        |
| 8.1.2. Фізичне виховання як навчальна дисципліна в НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського».....   | 77        |
| 8.1.3 Гігієнічна культура і особиста гігієна.....  | 82        |
| 8.1.4. Гігієна розумової праці.....  | 83        |
| 8.1.5. Режим раціонального харчування .....  | 84        |
| 8.1.6. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою.....   | 86        |
| 8.1.7. Масаж і самомасаж.....  | 90        |
| 8.2. Технології рухової активності та фізіологічні механізми їх забезпечення (лекція 2) <i>Вихляєв Ю. М.</i> ....  | 94        |
| 8.2.1.Технології рухової активності .....  | 94        |

|   |            |
|---|------------|
| 8.2.2. Структура і зміст фітнес-програм. ....   | 96         |
| 8.2.3. Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості. ....   | 98         |
| 8.2.4. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв. ....   | 102        |
| 8.2.5. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. ....  | 105        |
| 8.2.6. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості. ....   | 109        |
| 8.2.7. Фізіологічні механізми адаптації. ....   | 112        |
| <b>8.3. Спортивне тренування як засіб покращення здоров'я та рухової (лекція 3) Вихляєв Ю. М. ....</b>  | <b>116</b> |
| 8.3.1. Фізичні навантаження у спортивному тренуванні. ....  | 116        |
| 8.3.2. Особливості планування тренувальних занять у жінок. ....   | 123        |
| 8.3.3. Види підготовки спортсменів. ....  | 128        |
| 8.3.4. Виховання фізичних якостей. ....   | 130        |
| 8.3.5. Запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі, іншим кризовим проявам. ....  | 137        |
| <b>8.4. Основи особистісна орієнтованого фізичного виховання, методика проведення самостійних занять (лекція 4) Вихляєв Ю. М. ....</b>  | <b>139</b> |
| 8.4.1. Основи особистісна орієнтованого фізичного виховання. ....   | 139        |
| 8.4.2. Основи здорового способу життя. ....   | 143        |
| 8.4.3. Методика проведення самостійних занять. ....   | 145        |
| 8.4.4. Середовищно орієнтовний підхід. ....   | 148        |
| 8.4.5. Планування і управління процесом виконання самостійних занять. ....  | 149        |
| 8.4.6. Самоконтроль під час проведення самостійних занять. ....   | 151        |
| <b>9. ДОКУМЕНТАЦІЯ КАФЕДРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. ОРІЄНТОВНІ ЗРАЗКИ НАВЧАЛЬНОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ. ....</b>   | <b>151</b> |
| 9.1. Документація кафедри фізичного виховання <i>Анікеєнко Л. В.</i> ....   | 152        |
| 9.2. Орієнтовні зразки навчальної документації <i>Анікеєнко Л. В.</i> ....  | 154        |
| 9.2.1. Навчальна програма з фізичного виховання <i>Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю.</i> ....   | 154        |
| 9.2.2. Зразок робочої програми кредитних модулів та практичні заняття робочої програми навчальних відділень вибраного виду рухової активності та спорту. ....   | 163        |
| 9.2.2.1. Опис, мета, завдання, структура та практичні заняття навчальних відділень кредитного модуля «Формування загальної фізичної підготовленості засобами рухової активності та спорту» (1 семестр) .... | 163        |
| Практичні заняття з аеробіки <i>Толмачова С.Є.</i> ....   | 167        |
| Практичні заняття з баскетболу <i>Анікеєнко Л. В.</i> ....  | 175        |
| Практичні заняття з боксу <i>Назимок В.В.</i> ....  | 182        |
| Практичні заняття з волейболу <i>Абрамов С.А.</i> ....  | 190        |
| Практичні заняття з легкої атлетики-фітнесу <i>Гаврилова Н.М.</i> ....  | 197        |
| Практичні заняття з настільного тенісу <i>Чиченьова О.М.</i> ....   | 204        |
| Практичні заняття з плавання <i>Смірнов К.М.</i> ....   | 211        |
| Практичні заняття зі спортивної гімнастики <i>Шишацька В. І.</i> ....   | 220        |
| Практичні заняття з теквон-до <i>Саламаха О.Є.</i> ....   | 227        |
| Практичні заняття з тенісу <i>Жуков С.М.</i> ....   | 234        |
| Практичні заняття з туризму <i>Михайленко В.М.</i> ....   | 240        |
| Практичні заняття з шейпінгу <i>Шарафутдінова С.У.</i> ....   | 248        |
| 9.2.2.2. Практичні заняття навчальних відділень кредитного модуля «Формування спеціальної фізичної підготовленості засобами рухової активності та спорту» (2 семестр) ....                                  | 255        |
| Практичні заняття з аеробіки - <i>Толмачова С.Є.</i> ....   | 255        |
| Практичні заняття з баскетболу <i>Анікеєнко Л. В.</i> ....  | 263        |
| Практичні заняття з боксу <i>Назимок В.В.</i> ....  | 270        |
| Практичні заняття з волейболу <i>Абрамов С.А.</i> ....  | 279        |
| Практичні заняття з легкої атлетики-фітнесу <i>Гаврилова Н.М.</i> ....  | 286        |
| Практичні заняття з настільного тенісу - <i>Чиченьова О.М.</i> ....   | 292        |
| Практичні заняття з плавання - <i>Дакал Н.А.</i> ....   | 300        |
| Практичні заняття зі спортивної гімнастики <i>Шишацька В. І.</i> ....   | 309        |
| Практичні заняття з теквон-до <i>Саламаха О.Є.</i> ....   | 316        |
| Практичні заняття з тенісу <i>Жуков С.М.</i> ....   | 322        |
| Практичні заняття з туризму <i>Михайленко В.М.</i> ....   | 329        |
| Практичні заняття з шейпінгу <i>Шарафутдінова С.У.</i> ....   | 336        |
| 9.2.2.3. Практичні заняття навчальних відділень кредитного модуля «Удосконалення спеціальних фізичних якостей засобами рухової активності та спорту» (3 семестр) ....                                       | 343        |
| Практичні заняття з аеробіки - <i>Толмачова С.Є.</i> ....   | 343        |
| Практичні заняття з баскетболу <i>Єфременко В.М.</i> ....   | 350        |

|  |            |
|--|------------|
| Практичні заняття з боксу <i>Назимок В.В.</i> .....  | 358        |
| Практичні заняття з волейболу <i>Абрамов С.А.</i> .....  | 365        |
| Практичні заняття з легкої атлетики-фітнесу <i>Гаврилова Н.М.</i> .....  | 371        |
| Практичні заняття з настільного тенісу <i>Чиченьова О.М.</i> .....   | 379        |
| Практичні заняття з плавання <i>Щеглов Є. М.</i> .....   | 386        |
| Практичні заняття зі спортивної гімнастики <i>Шишацька В. І.</i> .....   | 393        |
| Практичні заняття з теквон-до <i>Саламаха О.Є.</i> .....   | 400        |
| Практичні заняття з тенісу <i>Жуков С.М.</i> .....   | 407        |
| Практичні заняття з туризму <i>Михайленко В.М.</i> .....   | 414        |
| Практичні заняття з шейпінгу <i>Шарафутдінова С.У.</i> .....   | 422        |
| 9.2.2.4. Практичні заняття навчальних відділень кредитного модуля «Особистісна орієнтована професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами рухової активності та спорту» (4 семестр)..... | 430        |
| Практичні заняття з аеробіки - <i>Толмачова С.Є.</i> .....   | 430        |
| Практичні заняття з баскетболу - <i>Єфременко В.М.</i> .....   | 438        |
| Практичні заняття з боксу <i>Назимок В.В.</i> .....  | 445        |
| Практичні заняття з волейболу <i>Абрамов С.А.</i> .....  | 454        |
| Практичні заняття з легкої атлетики-фітнесу <i>Гаврилова Н.М.</i> .....  | 460        |
| Практичні заняття з настільного тенісу <i>Чиченьова О.М.</i> .....   | 467        |
| Практичні заняття з плавання <i>Дакал Н.А.</i> .....   | 475        |
| Практичні заняття зі спортивної гімнастики - <i>Шишацька В. І.</i> .....   | 483        |
| Практичні заняття з теквондо - <i>Саламаха О.Є.</i> .....  | 490        |
| Практичні заняття з тенісу - <i>Жуков С.М.</i> .....   | 497        |
| Практичні заняття з туризму - <i>Михайленко В.М.</i> .....   | 504        |
| Практичні заняття з шейпінгу- <i>Шарафутдінова С.У.</i> .....  | 511        |
| 9.2.3. Зразок рейтингової системи оцінки (РСО) успішності студентів кредитних модулів з дисципліни фізичне виховання <i>Анікеєнко Л. В.</i> .....  | 519        |
| <b>ЛІТЕРАТУРА.....</b>   | <b>529</b> |

## ПЕРЕДМОВА

Навчальний посібник «Інноваційні технології фізичного виховання студентів», надає матеріал для організації навчального процесу з фізичного виховання студентів відповідно до вимог і реалій сьогодення, засвоєння правил самоконтролю і практичних навичок самостійного виконання індивідуальних занять з розвитку фізичних якостей. Посібник розроблено як навчальне видання, що доповнює або частково замінює лекційний матеріал до теоретичних і практичних занять з дисциплін: «Теорія і методика фізичного виховання», «Управління і організація фізичної культури», «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Фізична реабілітація в спорті». Посібник також розрахований для використання у практичній, організаційній, навчальній та методичній роботі викладачів та науковців кафедр: фізичного виховання, організації управління фізичною культурою, теорії і методики фізичного виховання, фізичної реабілітації навчальних закладів різного профілю. Запропонований навчальний посібник в деякій мірі компенсує відсутність аналогічної літератури як в ресурсах бібліотеки КПІ імені Ігоря Сікорського, так і в інших бібліотеках України.

В Україні фізичне виховання у вищих навчальних закладах змушене долати певні труднощі по причині недостатнього фінансування освітянської галузі, відсутності сучасної спортивної бази та організаційної перебудови навчального процесу університетів відповідно до вимог Болонського процесу, в якому дисципліні «фізичне виховання» не завжди знаходять належного місця, а навчальний процес з цього предмету, що використовує більшість університетів, визначається застарілою традиційною формою і змістом.

Разом з тим, провідні університети України накопили певний досвід організації та методичного забезпечення нової секційно-урочної форми навчального процесу з фізичного виховання. КПІ ім. Ігоря Сікорського одним з перших на пострадянському просторі взяв на озброєння положення та вимоги Болонського процесу та розробив необхідні накази та положення для імплементації фізичного виховання у новий, вдосконалений до європейського рівня, навчальний процес підготовки бакалаврів та магістрів технічних спеціальностей як рекреаційної дисципліни, що дозволяє відновлювати фізичні та розумові навантаження студентів з метою зміцнення їх здоров'я.

Мета видання навчального посібника: покращити навчальний процес та озброїти студентів і фахівців з фізичного виховання і фізичної реабілітації знаннями з організації і методичного забезпечення нової секційно-урочної форми навчального процесу з фізичного виховання. Сподіваємося, що наш досвід перебудови структурної організації кафедри та навчального процесу з фізичного виховання на нову секційно-урочну форму, буде використаний викладачами та фахівцями фізичного виховання як в практичній, так і в методичній роботі.

### 1. ГЛОСАРІЙ ТЕРМІНІВ ТА ВИЗНАЧЕНЬ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ *Вихляєв Ю.М.*

Нижче наведені у посібнику терміни вживаються в такому значенні:

**фізична культура** - це складова загальної культури людства, що узагальнює досвід, технології, методи і принципи використання рухової активності, сил природи для

оптимізації свого фізичного стану, розвитку, підготовленості та здоров'я;

**фізична культура особистості** – це набутий вихованням спосіб життя, світогляд, загальна фізкультурна освіченість, що направлені на досягнення як фізичної так і психічної досконалості і здоров'я;

**фізичне виховання** – складова освіти і виховання, спеціалізований педагогічний навчально-виховний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою розвитку фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я; предмет (навчальна дисципліна) спрямований на оволодіння знаннями, уміннями та навичками щодо управління фізичним розвитком людини різними видами рухової активності;

**особистісна орієнтоване фізичне виховання** – фізичне виховання з наданням акценту на виховання особистості в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, формування особистісна значущих мотивів оволодіння знаннями, практичними уміннями, навичками та потребою самостійного проведення регулярних занять фізичними вправами та використання засобів оздоровлення впродовж усього життя;

**акмеологічні аспекти розвитку особистості** – націленість на досягнення вищого рівня фізичної підготовленості та досконалості;

**гуманізація фізичного виховання** – переорієнтація процесу фізичного виховання на особистість, забезпечення рівних можливостей для кожного студента щодо вибору виду фізичної активності, спрямованості процесу фізичного виховання, якості, характеру та форм навчальних занять;

**лібералізація фізичного виховання** – забезпечення свободи вибору виду фізичної активності, спрямованості та якості процесу навчальних занять, задоволення потреби у систематичних заняттях фізичним вихованням відповідно до індивідуальних можливостей кожного студента;

**диверсифікація фізичного виховання** – забезпечення багаторівневості, багатофункціональності програм фізкультурно-оздоровчої роботи, що реалізуються кафедрами фізичного виховання;

**креативна валеологія** – наука, що охоплює суму знань збереження, підтримки та зміцнення здоров'я з акцентом педагогічного процесу на формування студентів як суб'єктів фізкультурної діяльності та будівництва власного здоров'я, відшукування засобів становлення фізкультурно-діяльної особистості та особистості будівничого власного здоров'я;

**педагогічна технологія** – комплекс форм, засобів, методів, способів, прийомів, принципів навчання, що забезпечують механізм безперервної корекції та вдосконалення педагогічних дій, спрямованих на досягнення певної освітньо-виховної мети;

**оздоровча технологія** – науково обґрунтована система взаємопов'язаних методів, способів, прийомів, засобів фізичної культури, спрямованих на зміцнення здоров'я;

**педагогічна інновація** – глибинне перетворення процесу навчання, тобто зміна сутності навчання та його інструментально-значущих властивостей, найбільш важливими з яких є цільова орієнтація навчального процесу, форма, зміст, педагогічні умови та методи навчального процесу, взаємодія та творча співпраця педагога і студента у ході навчання;

**неформальна фізкультурна освіта** – освіта, що надає знання, практичні уміння, навички та потребу самостійно займатися фізичними вправами усе життя, тобто змінює поведінкову парадигму студентів щодо необхідності занять фізичним вихованням з **примусової на добровільну**. Ця додаткова освіта науково обґрунтована, доцільно організована, проте не завершується наданням кваліфікації того чи іншого рівня;

**фізкультурна освіченість** – високий рівень оволодіння актуалізованими цінностями та потребою бути здоровим, фізично активним, а також сформованими компетентностями, цілеспрямовано знаходити, аналізувати та застосовувати різноманітні засоби фізичної культури в залежності від виникаючих нових ситуацій в життєдіяльності;

**компетентність** – набуті реалізаційні здатності особи до ефективної діяльності у певних сферах наукової, виробничої або педагогічної галузі;

**фізкультурна компетентність** – набуті знання, уміння, навички, досвід застосування засобів фізичної культури, оздоровлення та потреба у їх регулярному використанні впродовж усього життя;

**потреба в руховій діяльності** є потребою в рухах, фізичних навантаженнях, контактах, спілкуванні, проведенні вільного часу в колі друзів, в іграх, розвагах, відпочинку і емоційній розрядці, в самоствердженні, зміцненні позицій свого «єго», в пізнанні нового, невідомого, в естетичній насолоді. Потреба в руховій діяльності є головною спонукаючою і регулюючою силою поведінки особистості;

**види потреб у фізкультурній діяльності** – освітня, атлетична, спортивна, реабілітаційна, само стверджувальна, акмеологічна, рекреаційна та підтримання здоров'я;

**система мотивів до рухової діяльності:** тілесне вдосконалення; спортивна націленість на досягнення високих результатів; суперництво, бажання виокремитись, самоствердитись у колі друзів і сокурсників, завоювання авторитету, підняття престижу; наслідування, копіювання видатних спортсменів; обов'язковість виконання завдань; ігрова, що є засобом розваг, активного відпочинку, нейтралізації нервової напруги; товариство, взаємодопомога, бажання спілкуватися і бути разом з друзями;

**інтереси** – мотиви, що спонукають займатися руховою активністю і спортом: **емоційний** – ті або інші відчуття по відношенню до об'єкту або діяльності (задоволення, насолода, особистісна значимість, розчарування, страх, тощо); **пізнавальний** – усвідомлення властивостей об'єкта, розуміння його особливостей і відмінностей, особливо пов'язаних із задоволенням потреб; **поведінковий** – відображає мотиви і цілі діяльності, способи задоволення потреб;

**відношення** – визначає предметну орієнтацію, соціальну і особистісну значимість рухової діяльності у житті: **активно-позитивне** – ярко відображена фізкультурно-спортивна зацікавленість і цілеспрямованість, глибока мотивація, ясність ціле покладання, стійкість інтересів, активність і ініціативність у руховій діяльності; **пасивно-позитивне** – несвідомі мотиви, неясність і неконкретність цілей, аморфність і нестійкість інтересів, епізодичне виконання рухових вправ; **індиферентне** – пасивність і неучасть у руховій діяльності, відсутність інтересу до неї; **пасивно-негативне** – пов'язане з прихованим негативізмом до рухової діяльності; **активно-негативне** – проявляється у відкритому негативному супротиві заняттям руховою активністю, неприймання цінності



фізичних вправ;

**вольові зусилля** – регулюють поведінку і діяльність особистості у відповідності до поставлених цілей, прийнятим рішенням, керуються розумом, моральними відчуттями. Рухова діяльність розвиває вольові якості: впертість в досягненні цілей, само володіння, стриманість, зібраність, рішучість, ініціативність;

**модуль** – закінчений і цілісний блок інформації, що містить цільову програму дій та методичні рекомендації, які забезпечують студенту досягнення поставленої дидактичної мети;

**кредит** – умовна одиниця (в Європейській кредитно-трансферній системі) вимірювання обсягу навчального навантаження здобувача вищої освіти, необхідного для досягнення визначених результатів навчання;

**система бальної оцінки** - основний метод оцінювання роботи студента в процесі вивчення дисципліни;

**форма** навчального процесу з фізичного виховання - стійке об'єднання елементів організації і управління навчальним процесом, що обумовлює вибір системи фізичних вправ, методів і принципів їх застосування, структурну організацію відповідних підрозділів, ідеологію формування потреб, мотивів та інтересів студентів до фізичного самовдосконалення та занять спортивно-оздоровчої спрямованості;

**традиційна форма** – ведення навчального процесу з фізичного виховання у вигляді примусових навчальних занять загальною фізичною підготовкою з академічними групами студентів згідно єдиного кафедрального навчального та робочих семестрових планів зі стандартним наповненням і завданнями модулів та розділів навчального матеріалу;

**секційно-позаурочна форма** – ведення навчального процесу з фізичного виховання у позаурочні години у вигляді секційних занять певним видом спорту за власним вибором студентів;

**секційно-урочна форма** – ведення навчального процесу з фізичного виховання у денні години за загально-університетським розкладом у вигляді обов'язкових спеціалізованих навчальних занять певним видом спорту (рухової активності), згідно окремих семестрових робочих навчальних планів кожного навчального відділення з певним наповненням модулів та розділів навчального матеріалу, у складі навчальних груп, що сформовані вищезазначеними структурними підрозділами кафедри за власним вибором студентів;

**навчальне відділення** – підрозділ кафедри фізичного виховання, що об'єднує викладачів певної спортивної спеціалізації або виду рухової активності, має власне організаційно-методичне забезпечення навчального процесу, контингент студентів визначений за станом здоров'я, підготовленості та уподобань, та спеціалізоване місце проведення занять;

**навчальна секція** – підрозділ кафедри фізичного виховання, що об'єднує навчальні відділення та викладачів певного напрямку роботи з відповідною категорією студентів, які за станом здоров'я (згідно висновку медичного обстеження), віднесені до однієї з медичних груп – основної, підготовчої, спеціальної медичної (об'єднує спеціальні медичні групи, групи лікувальної фізичної культури та студентів, звільнених від практичних занять). З перших двох категорій студентів формуються **секції фізичного**

**виховання та секція спортивного вдосконалення.** Студенти останніх трьох категорій складають **секцію фізичної реабілітації**. Визначення: *навчальне відділення та навчальна секція* надані нами згідно наказу МОН № 4 від 11.01.2006 р., хоча в спеціальній літературі дефініція *навчальне відділення* співпадає з нашим визначенням *навчальної секції*, а в останньому підручнику з теорії і методики фізичного виховання [11] ці дефініції фактично об'єднанні під одною назвою – *навчальне відділення*, але по-перше, вищезазначений наказ діючий і ми повинні слідувати його ідеології та суті, а по-друге, до появи секційно-урочної форми не було необхідності виділяти і формувати навчальні відділення як первинні спеціалізовані структурні підрозділи кафедри фізичного виховання, що входять в більш глобальні структурні підрозділи – навчальні секції;

**рухова активність** – біологічна потреба організму у певній кількості та обсязі рухів, активній м'язовій діяльності, що відіграє важливу роль у його життєдіяльності та підтримці оптимального стану функціональних систем;

**критерій оптимальної норми рухової активності** – надійність функціонування усіх систем організму, здатність адекватно реагувати на умови навколишнього середовища, що змінюються;

**вид рухової активності** – сукупність фізичних вправ, які об'єднані правилами їх виконання та певною стратегією розвитку фізичної підготовленості та здоров'я людини (наприклад, шейпінг). На відміну від виду спорту, вид рухової активності не має власної федерації та системи змагань національного або міжнародного масштабу;

**педагогіка рухової активності** – навчальна дисципліна, що вивчає, розробляє, регламентує принципи, способи, об'єми, інтенсивність виконання фізичних вправ в тих чи інших видах рухової активності в залежності від віку, статі і функціонального стану людини з метою покращення її працездатності та здоров'я;

**фізична реабілітація** – спеціалізований напрям процесу фізичного виховання людини з відхиленнями у стані здоров'я, комплекс заходів, спрямованих на відновлення втраченої або послабленої функції після захворювання або травми;

**фізична рекреація** – комплекс заходів, (фізичні вправи, сили природи, фізіопсихотерапевтичні засоби), спрямованих на вдосконалення процесів відновлення після напруженої фізичної та розумової праці;

**спортивне виховання** (вдосконалення, тренування) – спеціалізований напрям процесу фізичного виховання в окремому виді спорту;

**масовий спорт** – система організації та проведення спортивних заходів (змагань, розваг, ігор, тощо) з масових видів спорту та рухової активності;

**оздоровчий спорт** – соціальне явище, спрямоване на вирішення оздоровчих завдань за допомогою засобів спортивного тренування і фізичного виховання;

**фізкультурно-спортивне середовище** – сукупність різних умов і можливостей фізичного і духовного формування і саморозвитку особистості, які містяться в просторово-предметному і соціальному оточенні студента, що створені навчальним закладом;

**здоровий спосіб життя (ЗСЖ)** – створення соціумом сприятливих умов своєї життєдіяльності, досягнення такого рівня культури, зокрема, знань фізкультурної освіти та гігієни, досвіду, навичок та потреби практичного застосування регулярних занять фізичними вправами і спортом (при повній відсутності шкідливих звичок), що дозволяє

особистості самостійно попереджувати можливі порушення здоров'я, зберігати його та зміцнювати і підтримувати оптимальну якість життя;

**ціннісні орієнтації студентів** – уподобання і способи диференціації можливих надбань за їх значимістю у навчанні, побуті, особистому житті, тілесному і духовному самовдосконаленні, що активують емоційну, когнітивну і поведінкову сферу діяльності особистості;

**готовність до самоорганізації здорового способу життя** є сформоване в процесі занять фізичним вихованням цілісне стійке утворення, що мобілізує особистість до самостійної фізкультурної діяльності з високою мотивацією до оволодіння знаннями, практичними вміннями, навичками та потребою у регулярному виконанні фізичних вправ з метою розвитку фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я упродовж усього життя;

**середовищно-орієнтовний підхід до самостійних занять** – актуалізація фізкультурно-спортивних потреб молоді через включення їх в особистісно значиму діяльність функціонування поведінкових сеттінгів, що регламентують поведінку людини фізичним оточенням (спортивний майданчик, зала, басейн, каток, тощо), правилами видів спорту чи рухової активності, етикою взаємовідносин у даній групі спортсменів та аматорів і який має такі переваги як добровільність, безпечність та бажану безкоштовність відвідування;

**якість життя** – рівень світогляду (забезпечує саморозвиток, самореалізацію), стан здоров'я (як успадкований, так і набутий), рівень комфортності взаємодії людини із суспільством (безпека, захищеність, душевний спокій, побутові умови, матеріальні блага, соціальний статус, тощо) і природою (стан біосфери та екологія довкілля);

**рівень життя** – це ступінь задоволення побутових умов, матеріальних і духовних потреб членів суспільства;

**фізичний розвиток** – зміна природних властивостей людини впродовж життя, що проявляється у вигляді показників функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності, уповільнення темпів старіння організму, термінів тривалості життя;

**фізична підготовленість** – рівень досягнутого розвитку життєво важливих фізичних якостей, рухових умінь і навичок;

**педагогічні уміння (навички)** – готовність виконувати певну діяльність з певною метою і в певних умовах;

**фізкультурно-спортивні уміння** – готовність виконувати фізичні вправи під акцентованим контролем сенсорних та рухових аналізаторів і свідомості;

**фізкультурно-спортивні навички** – автоматичне виконання фізичних вправ у певному стані та певних умовах;

**фізкультурно-спортивні варіативні навички** – автоматизоване виконання фізичних вправ у будь якому стані (наприклад крайньої втоми) та в будь яких умовах (географічні, погодні та інші умови);

**здоров'я людини** – стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя при повній адаптації до умов зовнішнього середовища та гармонії з соціумом;

**соматичне здоров'я** – комплексний стан функціональних систем і органів людини

у відповідності до базових потреб на різних етапах розвитку;

**фізичне здоров'я** – рівень морфологічних і функціональних резервів органів і систем організму, що забезпечують адаптаційні реакції до мінливих умов життя;

**психічне здоров'я** – стан душевного комфорту психіки людини, що забезпечує його адекватну поведінкову реакцію у відповідності до можливостей задоволення біологічних і соціальних потреб;

**моральне здоров'я** – система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда, що співпадає з цінностями соціуму;

**самовідчуття** – суб'єктивне відчуття внутрішнього стану фізичного і психічного комфорту або дискомфорту;

**кріпатура** – відчуття слабкого болю у м'язах після значних навантажень або виконаних вперше тих чи інших вправ, що є закономірним і тимчасовим явищем, яке через нетривалий час (декілька днів) має зникнути;

**профілактика захворювань** – система заходів, що спрямована на попередження, зменшення негативних наслідків, уповільнення прогресування або зниження вірогідності розвитку порушень у стані здоров'я і захворювань;

**фізична (розумова) працездатність** – можливості людини виконувати напружену фізичну (розумову) роботу впродовж певного часу. Розрізняють максимальну, оптимальну і знижену працездатність;

**втома** – тимчасове зниження працездатності, що супроводжується відчуттями слабкості, в'ялості, болі і тяжкості у м'язах, підвищеним серцебиттям і диханням, фізіологічного дискомфорту. Розрізняють приховану та явну втоми, фізичну та розумову, емоційну, сенсорну, гостру і хронічну, локальну та загальну;

**перевтома** – хронічне накопичення втоми внаслідок регулярного недовідновлення після важких фізичних або розумових навантажень. Супроводжується зниженням працездатності, збільшенням часу реагування на зовнішні подразники, іноді появою роздратування, розладами сну або самопочуття, загальною в'ялістю;

**відновлення** – повернення до вихідного стану фізичної або розумової працездатності після фізичного або психічного навантаження;

**надвідновлення (фаза суперкомпенсації)** – деяке перевищення вихідного стану фізичної працездатності після сильної втоми і відновлення внаслідок перебудови пристосувальних реакцій організму після важкого або значного фізичного навантаження;

**адаптація** – процес пристосування людини до змін навколишнього середовища та, зокрема, фізичних навантажень, шляхом перебудови функціональних систем і всього організму в цілому в біохімічному, фізіологічному, морфологічному і поведінковому аспектах;

**самоконтроль** – самостійні регулярні спостереження за дією фізичних навантажень на стан власного здоров'я, фізичного розвитку за допомогою простих тестів і прийомів;

**оздоровлення** – підвищення функціональних резервів і адаптаційних можливостей людини, попередження захворювань і покращення якості життя у осіб, які ослаблені у наслідку дії несприятливих факторів навколишнього середовища, у складних умовах діяльності або у тих, які мають функціональні, передхворобливі розлади здоров'я;

**технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності** – науково обґрунтовані для

виконання різними групами населення комплекси форм, засобів, методів, способів, прийомів, принципів самостійного виконання різноманітних видів рухової активності середньої інтенсивності та доступного об'єму з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя;

**оздоровчо-рекреаційна діяльність населення** – це самостійне або спеціально організоване соціальне явище, що полягає у регулярному використанні доступних технологій рухової активності та дотриманні здорового способу життя.

## **2. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ *Вихляєв Ю.М.***

### **2.1. Особистісне орієнтовне фізичне виховання з урахуванням гуманізації, лібералізації, диверсифікації, акмеологічних аспектів розвитку особистості, креативної валеології та здорового способу життя**

Під інноваційними ми розуміємо такі педагогічні технології, що передбачають глибинне перетворення процесу навчання. Тобто змінюють сутність та інструментально-значущі властивості, найбільш важливими з яких є цільова орієнтація навчального процесу, форма, зміст, педагогічні умови та методи навчального процесу, взаємодія педагога і студента у ході навчання, яка набирає характер творчої співпраці. У нормативно-правовому аспекті можливість інновацій забезпечується усе зростаючим ступенем самостійності вищих навчальних закладів щодо розробки змісту, вибору методів і технологій навчання, сумісною відповідальністю студентів та педагогів за якість освіти, що накладає на студентів не тільки обов'язки, але і право на вільний вибір значної частини дисциплін, а тим самим і викладачів. Зокрема, у тій формі фізичного виховання, що ми пропонуємо – це обрання виду спорту або рухової активності та можливість зміни викладача, який не надає знань відповідного рівня або з яким у студента не складаються стосунки.

Отже, загальному орієнтиру інноваційної реформи, що ми відстоюємо, відповідає особистісна орієнтована концепція вищої освіти з можливістю альтернативного підходу студентів до вибору траєкторії своєї освіти. Відповідно до концепції, зміст освіти являє собою педагогічно адаптований суспільний досвід в усій його структурній цілості: це різноманітні знання, досвід здійснення різних способів діяльності, досвід творчої діяльності, духовного та емоційно-ціннісного відношення до світу. Ми виходимо з розуміння, що елементи соціального досвіду є постійними, характерними для даної епохи, тож відсутність хоча б одного з них робить неможливими відтворення та розвиток культури і суспільства в цілому.

Обмеженість фінансування навчальних закладів, зменшення кількості годин, що відведені на фізичне виховання, відсутність сучасної матеріальної спортивної бази, застаріле методичне обґрунтування організаційних форм і змісту навчального процесу, які не відповідають сучасним реаліям сьогодення, значно погіршують якість фізичного виховання у навчальних закладах України. До цих чинників додається і сліпе копіювання

деякими університетами Болонської системи, в якій серед дисциплін, що вивчаються, відсутнє фізичне виховання. Цей парадокс можна пояснити матеріальними умовами університетів Європи, де студента у вечірні години чекають десятки інструкторів у спеціалізованих спортивних залах та запрошують їх на безкоштовні тренування. При цьому, організація занять фізичною культурою і спортом у вищих навчальних закладах Європи не може слугувати нам прикладом, так як ці заняття проводяться переважно у вечірній час, мають обов'язковий характер, проводять їх інструктори з видів спорту, а не викладачі, що організовані у кафедри фізичного виховання з відповідним організаційно-методичним потенціалом і науковим забезпеченням. Зарубіжні університети мають потужну спортивну базу з великою кількістю сучасних спортивних залів, майданчиків і басейнів, що дозволяє одночасно у вечірній час займатися усім бажаним студентам. Але далеко не всі студенти зарубіжних навчальних закладів вмотивовані займатися фізичним вихованням (у кращому разі їх чисельність коливається в межах від 7 до 30 відсотків), хоча на ринку праці в першу чергу приймають фахівців, що не мають шкідливих звичок і добровільно підтримують власні фізичні кондиції. Для таких робітників навіть передбачені відповідні бонуси від роботодавців [22, 29, 133, 179].

Навіть потужні університети України не мають таких можливостей і вечірні години вимушені віддавати в оренду комерційним структурам для компенсації витрат на утримання спортивної бази або, в кращому випадку, надають їх збірним командам з видів спорту. Пересічним українським студентам залишаються тільки денні години для підтримки свого фізичного стану і здоров'я, які зайняті спеціалізованим навчальним процесом підготовки бакалаврів та магістрів, і тільки імплементація фізичного виховання в цей процес може вирішити цю парадоксальну ситуацію. Це реальність, яку не завжди беруть до уваги керівники університетів, які не знаходять годин і місця для занять фізичним вихованням студентів у денному розкладі.

Деякі прибічники західноєвропейського досвіду заперечують необхідність фізичного виховання як навчальної дисципліни, але студенти України ще не скоро матимуть умови подібні до європейських. До того ж їх здоров'я, частково втрачене ще у шкільному віці (по причині недостатньої рухової активності, зловживання комп'ютерними іграми, телепрограмами, неповноцінного харчування та інших негативних чинників) не може чекати. Необхідний пошук, обґрунтування та методичне забезпечення нових форм організації навчального процесу з фізичного виховання та способи імплементації у Болонську систему, без яких, навіть при достатньому фінансуванні, нелегко буде зробити його ефективним.

Сама по собі Болонська система носить прогресивний характер і надає можливість кожному студенту при необхідності інтегруватись у навчальний процес вищого навчального закладу іншої країни, але як і всяка інша система вона має свої недоліки. Зокрема, покладання на власний розсуд і самосвідомість європейських студентів турботу за своїм здоров'ям та фізичною підготовленістю, хоча для занять фізичною культурою та спортом для них створюються всі умови, включаючи наявність сучасної спортивної бази, спортивного обладнання та методичні консультації досвідчених фахівців. Українські студенти налякані якістю викладання фізичної культури у середній школі та майже повною відсутністю спортивної підготовки по причині закриття більшості дитячих спортивних шкіл, мають іншу ментальність і реалії життя, по перше - не готові для

подібної самосвідомості, а по друге - не мають належних умов для занять спортом, не говорячи про необхідність самостійно вирішувати матеріальні проблеми.

Зрозуміло, що в умовах сьогоденних реалій України неможливо вирішити усі проблеми з фінансуванням та створенням спортивної бази, але ж держава потребує здорових, фізично підготовлених випускників до захисту своїх кордонів, у разі необхідності, і це завдання, як і в інші загрозливі часи, стоїть перед вищими навчальними закладами. У зв'язку з цим, пошук шляхів перебудови навчального процесу з фізичного виховання з метою підвищення його ефективності, імплементація дисципліни «фізичне виховання» у процес оновлення вищої освіти України є одним з важливіших завдань відповідних кафедр. Значної популярності набувають ідеї застосування інноваційних технологій викладання і, зокрема: особистісно-орієнтованого фізичного виховання студентів, застосування акмеологічних аспектів розвитку особистості та креативної валеології, секційної форми навчального процесу з фізичного виховання, сучасних методів розвитку фізичних якостей, переосмислення неформальної фізкультурної освіти та ролі самостійних занять фізичними вправами у позаурочні години, втілення середовищно орієнтованого підходу залучення молоді до самостійних занять певними видами рухової активності, тощо [6, 94, 171, 203, 205].

Під секційно-урочною формою ми розуміємо ведення навчального процесу з фізичного виховання у денні години за загально університетським розкладом у вигляді спеціалізованих навчальних занять певним видом спорту (рухової активності), згідно окремих семестрових робочих навчальних планів кожного відділення з певним наповненням модулів та розділів навчального матеріалу (у відповідності до єдиного кафедрального навчального плану), у складі навчальних груп, що сформовані вищезазначеними структурними підрозділами кафедри за власним обранням студентів.

Головною відмінністю від секційно-позаурочної форми, де заняття проводяться у вечірні позаурочні години, для секційно-урочної форми навчального процесу є умова проведення занять у денні години за загально університетським розкладом (перша, друга, третя, та четверта пари), що надає змогу охопити весь контингент студентів перших двох курсів, рівномірно завантажити спортивну базу та надати можливість у вечірні години, починаючи з п'ятої пари, проводити тренування збірних команд університету та займатися наданням фізкультурних комерційних послуг.

Під особистісно-орієнтованим фізичним вихованням студентів розуміють комплексну всебічну дію на особистість засобами фізичної культури, коли разом з вирішенням інших завдань пріоритет одержує розвиток і актуалізація цінностей фізичної культури та здоров'я, формування особистісна значущих мотивів, знань та вмінь, а також, досвіду самостійного та безперервного використання засобів фізичної культури і оздоровлення. Навчальний процес з фізичної культури за особистісна орієнтованого підходу надає можливість кожному студенту, спираючись на свої здібності, нахили, інтереси, ціннісні орієнтації і суб'єктний досвід, реалізувати себе в активному пізнанні змісту навчальної діяльності, в своїй навчальній поведінці [29, 35, 81, 173].

Головним каталізатором перебудови мислення студентів у їх відношенні до фізичного виховання Дмитрієв С. В. [84], вважає акмеологічні аспекти розвитку особистості, тобто націленість на досягнення вищого рівня фізичної підготовленості та досконалості, тоді як Приходько В. В., Белих С.І. та інші дослідники [186, 29, 119, 121,

41, 92, 123], пропонують озброїти студентів знаннями з креативної валеології з метою будівництва власного здоров'я. Тобто здійснювати не просте засвоєння студентами деякої суми наукових знань за темою здоров'я, але націлювати педагогічний процес на формування студентів як суб'єктів фізкультурної діяльності та будівництва власного здоров'я, на що нинішня валеологія не претендує. Креативна валеологія, на відміну від валеології, побудованої виключно на застосуванні класичних засобів дидактики задля трансляції знань від учителя до учня, якраз і опікується відшукуванням засобів становлення фізкультурно-діяльної особистості та особистості будівничого власного здоров'я.

Особистісне орієнтоване фізичне виховання не протирічить секційній формі, а навпаки, набуває конкретного практичного наповнення при застосуванні цієї форми навчального процесу з фізичного виховання у комплексі з іншими складовими особистісна орієнтованого фізичного виховання, серед яких необхідно визнати якісну неформальну фізкультурну освіту, акмеологічні аспекти розвитку особистості та креативну валеологію.

## 2.2. Неформальна фізкультурна освіта

У число складових, що komponують загальну *освіту* студентів і потребують значної перебудови, входить і теоретичний розділ дисципліни «Фізичне виховання», причому єдиного погляду щодо назви цієї освіти та її визначення не існує. Дворак В.Н. [80] користується терміном *базова* фізкультурна освіта, Томенко О.А. [217] вживає термін *неспецифічна* фізкультурна освіта, тоді як Чернігівська С.А. [224] – *непрофесійна* фізкультурна освіта, що, з однієї сторони, вносить плутанину під час сприйняття цього терміну, а з іншого, репрезентує цей різновид фізкультурної освіти як щось незавершене, поверхнєве, непрофесійне або неспецифічне. Але ж у сучасній педагогіці виділяють *формальну освіту* (formal education), тобто освіту, що веде до присудження кваліфікації у межах певного освітнього рівня і *неформальну освіту* (non-formal education). Тобто, додаткову освіту, що доцільно організована, проте не завершується наданням кваліфікації того чи іншого рівня формальної освіти та *самостійну освіту* (informal education), що зовні не організована, тобто неофіційна (Луговий-В.-І та інші – 2011). Такий підхід до тлумачення і назви неформальної освіти для студентів різних спеціальностей вищих навчальних закладів як гуманітарного, так і технічного профілю, на наш погляд, є більш вдалим, тому у подальшому ми будемо вживати термін *неформальна фізкультурна освіта* [147, 148, 149, 150].

Томенко О.А. [217] пропонує поняття неспеціальна фізкультурна освіченість, але ж її рівень не залежить від того, як вона одержана: самостійно, шляхом формальної чи неформальної фізкультурної освіти, тому ми можемо розглядати лише рівні або якість фізкультурної освіченості. На підтвердження нашого погляду можна привести ґрунтовну авторську методику підтримки доброго фізичного стану у осіб похилого віку, яку розробив у 1976 році і власноруч виконував навіть у віці 80-90 років академік Мікулін Олександр Олександрович, який був видатним фахівцем у царині літакобудування та конструювання авіаційних двигунів, але ще додатково самостійно отримав фізкультурну освіту. Невже хтось зможе стверджувати, що його фізкультурна освіченість є непрофесійною або неспецифічною? Адже його праця «Активное долголетие» [156], де він досліджує харчування та очищення клітин від шлаків, гнучкість, рухливість, масаж, механізми постачання кисню, різновиди дихання, регуляцію власної ваги, потовиділення,



іонізацію повітря, електричне поле людини, розклад трудового дня, механізми м'язового скорочення, тощо, не втратила свого значення, навіть, і у теперішній час. Не менш суттєвими були праці і погляди пропагандиста біга підтюпцем Гілмора Г, хірурга і вченого Амосова М., циркового жонглера Дікуля В., який після аварії з пошкодженням хребта, всупереч висновкам лікарів про невиліковну інвалідність, зумів повернутись до активного життя за допомогою власно розроблених комплексів фізичних вправ [8, 9].

Тому, людина, яка озброєна ґрунтовними і якісними знаннями фізкультурної освіти, завжди знайде шляхи для вдосконалення особистісної фізичної підготовленості, гарної працездатності та гарного здоров'я, навіть, у похилому віці.

Отже *фізкультурна освіченість* – це високий рівень оволодіння актуалізованими цінностями і потребою бути здоровим, фізично активним, а також, сформованими компетентностями цілеспрямовано знаходити, аналізувати та застосовувати різноманітні засоби фізичної культури в залежності від виникаючих нових ситуацій в життєдіяльності.

Перед кафедрами фізичного виховання стоїть питання про таку організацію і засвоєння неформальної фізкультурної освіти, яка б дозволила випускнику гуманітарного або технічного вищого навчального закладу реалізувати свої професійні знання і власну індивідуальність через високу працездатність та продуктивне довголіття.

Опанування фізкультурної освіти для студента ВНЗ технічного або гуманітарного профілю не є чимось легким або поверхневим, адже предметом вивчення є людина у всій складності її тілесного, психічного, суспільного, та філософського аспектів. Іноді, здавалось знайомі поняття набувають нового, більш складного значення. Наприклад, у педагогіці практично не розрізняють поняття вміння та навички, які інтерпретують як готовність виконувати певну діяльність з певною метою і в певних умовах, тоді як у фізкультурній освіті розрізняють три градації цієї дефініції: вміння – готовність виконувати фізичну вправу під акцентованим контролем сенсорних та рухового аналізаторів і свідомості; навички – автоматичне виконання фізичної вправи у певному стані та певних умовах; варіативні навички – автоматичне виконання фізичної вправи у будь якому стані (наприклад, крайньої втоми) та будь яких умовах (рівень змагань, відношення суддів, вболівальників, погодні та інші умови).

Дослідження шляхів вдосконалення однієї з головних складових особистісно-орієнтованого фізичного виховання – неформальної фізкультурної освіти, що надається в рамках навчального процесу з фізичного виховання та оцінка її якості – є нагальною потребою подальшого розвитку фізичного виховання.

У нашому дослідженні стану і якості неформальної фізкультурної освіти за основу особистісно-орієнтованого фізичного виховання ми взяли секційно-урочну форму навчального процесу, яка вже біля тридцяти років впроваджується нами на кафедрі фізичного виховання НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського». Педагогічним спостереженням було охоплено майже 400 студентів 1-4 курсів, що займалися фізичним вихованням на різних навчальних відділеннях кафедри фізичного виховання. В число завдань навчального процесу з фізичного виховання входило:

- 1) надання студентам практичного досвіду занять спортом або тим чи іншим видом рухової активності та підвищення їх фізичного стану та здоров'я;

- 2) формування потреби одержання регулярних фізичних навантажень та особистісної мотивації до здорового способу життя;

3) створення інформаційного освітнього простору неформальної фізкультурної освіти, систем оздоровлення і відповідних методик самоконтролю за власним функціональним станом.

В якості засобів неформальної фізкультурної освіти ми задіяли лекційний курс (8 годин), що надавався на початку кожного семестру по 2 години, проведення бесід зі студентами кожним викладачем у своїй групі, надання домашніх завдань студентам з метою проведення ними самостійних занять фізичними вправами з акцентом на розвиток слабо розвинених фізичних якостей, ведення студентами щоденників (де відображаються показники функціонального стану та фізичної підготовленості, параметри індивідуальних фізичних навантажень та їх спрямованість), створення доступних інформаційних ресурсів з проблем оздоровлення, відновлення і підвищення фізичного стану, методик самоконтролю та здорового способу життя, створення методичного кабінету, в якому кожний студент має можливість ознайомитись з літературою з фізичного виховання та спорту.

Критерієм ефективності використаних викладачами кафедри засобів неформальної фізкультурної освіти, на наш погляд, може слугувати кількість студентів, що продовжують самостійно займатися тими чи іншими формами фізичної культури на 3-5 курсах. Проведення анонімного анкетного опитування студентів старших курсів показало, що лише 17 відсотків з 200 опитаних студентів старших курсів регулярно самостійно займаються фізичними вправами, епізодично приймають участь у спортивних заходах ще майже 8 відсотків. І хоча майже 79 відсотків визнають необхідність регулярних занять фізичною культурою і спортом, але з різних причин відкладають ці заняття на більш сприятливі часи.

Результати опитування свідчать про недостатню дієвість застосованих засобів і насамперед одержаної студентами неформальної фізкультурної освіти.

Аналіз засобів неформальної фізкультурної освіти та доступних інформаційних ресурсів показав недостатню відповідність наявного інформаційного простору з проблем оздоровлення, відновлення та підвищення фізичного стану, методик самоконтролю та здорового способу життя практичним цілям особистісна орієнтованого фізичного виховання. Сучасна неформальна фізкультурна освіта має накладати на особистість відповідальність, не тільки за свої професійні досягнення перед суспільством, але і за відношення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до вищої соціальної цінності. Зміна поведінкової парадигми студента щодо необхідності занять фізичним вихованням з *примусової на добровільну*, що вмотивована відповідними інтересами та уподобаннями, потребою мати високий рівень фізичної підготовленості та здоров'я, соціального статусу має бути підкріплена формуванням високих інтелектуальних та моральних цінностей. Зміщення пріоритетів неформальної фізкультурної освіти у бік розвитку потреби студента у повсякденному виконанні фізичних вправ, самовихованні психологічних якостей борця за своє здоров'я, як необхідної умови досягнення високих соціальних стандартів та реалізації професійних надбань, має знайти своє відображення в лекційному матеріалі, бесідах, створеному інформаційному просторі.

Стратегія реалізації неформальної фізкультурної освіти в умовах вищого навчального закладу передбачає активізацію зусиль самих студентів. Тому, формування фундаменту знань та розвиток творчих здібностей у відповідності з принципами

свідомості, активності, гуманізму та особистісного підходу до навчання можливе лише з урахуванням інтересів і потреб студента.

Одним із шляхів підвищення ефективності неформальної фізкультурної освіти ми вважаємо компетентнісний підхід, який широко застосовується у сучасній педагогіці [31, 95, 107, 121, 147, 149, 150, 206, 209, 211, 214, 232].

Н. Кропотова визначає професійну компетентність як «систему особистісних якостей, знань і умінь, що обумовлюють готовність і здатність фахівця (професіонала) здійснювати професійну діяльність у контексті наявних соціально-економічних і соціокультурних реалій» [126].

Відповідно до наявних рівнів компетентності ідентифікується три основні види компетенцій:

- компетенція знань – у формі наявних знань;
- компетенція вмінь – у формі наявних умінь (навичок);
- компетенція поведінки – у формі наявних мотивів, психофізіологічних якостей, цінностей, установок та потреби до самостійних занять фізичними вправами.

Теоретичний аналіз та узагальнення підходів, що представлені у науково-методичній літературі до визначення сутності поняття «компетентність» [4, 8] показує, що всі дослідники пов'язують її:

- 1) з властивостями людини, що характеризують її як суб'єкта діяльності (знання, досвід, обізнаність, здібності, ціннісні орієнтації);
- 2) з конкретним предметним змістом діяльності;
- 3) з якісною характеристикою результату діяльності, що відображає співвідношення можливостей людини як суб'єкту діяльності з її успішністю.

Але на відповідь, які властивості обумовлюють фізкультурну компетентність, думки дослідників неоднозначні.

В.В. Погодін [187] вважає здібність і потребу здійснювати фізкультурну діяльність на основі одержаних знань, умінь та навичок головним для фізкультурної компетенції. Зміст компетентності включає когнітивний, мотиваційно-ціннісний та емоційно-вольовий компоненти, тобто основними критеріями її розвитку є мотиваційний, когнітивний та діяльнісно-практичний.

М.І. Кабишева [107] виокремлює у змісті фізкультурної компетентності студентів мотивацію, знання, уміння і досвід фізкультурної діяльності та емоційно-цінносних відношень. Для діагностики фізкультурної компетентності вона пропонує проводити комплексну оцінку теоретичних знань, методичних навичок, рухових умінь та рухової активності.

С.Р. Гілазієва [64] вважає необхідним виділити у структурі фізкультурно-спортивної компетентності аксіологічний, освітній, психічний та фізичний компоненти. Аксіологічний компонент відображає ціннісну орієнтацію особистості до оволодіння сукупністю цінностей фізичної культури. *Освітній* – сформованість теоретичної, фізкультурно-методичної підготовленості і практичне її використання у фізичному самовдосконаленні. *Фізичний* – фізичний розвиток, фізична працездатність і кондиційна підготовленість. *Психічний* – емоційна сталість до психогенних факторів праці, володіння способами психогігієнічної саморегуляції, оптимізації емоційного стану та зниження рівня особистісної тривожності.

Е.І. Смирнова [206] відносить компетенції студентів педагогічного ВНЗ у фізкультурній діяльності до розряду загальнокультурних компетенцій і виділяє чотири взаємопов'язаних компоненти. *Мотиваційно-ціннісний* компонент включає позитивне відношення до фізкультурної діяльності як засобу особистісного та професійного саморозвитку, мотивацію до її здійснення, активну діяльність студентів з підтримки і зміцненню свого здоров'я; *когнітивний* – сукупність теоретичних знань у сфері фізичної культури; *операційно-діяльнісний* – уміння та досвід планування, здійснення фізкультурної діяльності, контроль її ефективності, уміння організації конструктивного спілкування та продуктивної взаємодії; *оціночно-рефлексивний* – самооцінка успішності рішення різних завдань у фізкультурній діяльності, аналіз власного досвіду та досвіду колег.

Ці розбіжності у трактуванні фізкультурних компетенцій обумовлені тим, що дослідники розглядають компетентності як формальної фізкультурної освіти, так і неформальної, що вносить плутанину. Ми вважаємо необхідним звужити цей розгляд і досліджувати лише компетентності з організації і проведення рухової активності, що необхідні студентам більшості ВНЗ (у ВНЗ фізкультурного профілю вони інші).

Теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної літератури доводять, що всі дослідники [31, 95, 107, 121, 147, 148, 206, 209, 211, 214, 222, тощо] пов'язують компетентність з властивостями людини, що характеризують її як суб'єкта діяльності (знання, досвід, обізнаність, можливості, ціннісні орієнтації) з конкретним предметним змістом діяльності, з якісною характеристикою результату діяльності, що відображає співвідношення властивостей людини як суб'єкту діяльності з її успішністю.

Тобто, дослідники по-різному трактують комплекс властивостей, що відносяться до компетенції, тоді як у відповідності до *системного* підходу, компетентність необхідно розглядати як системно організовану характеристику людини, що містить мотиваційний, особистісно-орієнтовний та діяльнісно-практичний компонент. Кожен з цих компонентів функціонує тільки в умовах взаємодії з іншими та виконує своє специфічне завдання. Взаємодіючи між собою в межах цілісної функціональної системи, вони забезпечують високий рівень компетентності з організації і проведення рухової активності.

Аналіз наукових джерел, власні дослідження та практичний досвід дозволили виділити компетенції, які мають отримати студенти під час навчання у ВНЗ не фізкультурного профілю:

1. Здатність використовувати різні види та форми рухової активності для підвищення фізичної підготовленості, активного відпочинку, ведення здорового способу життя та покращення здоров'я людини.

2. Здатність до застосування отриманих знань щодо закономірностей та особливостей використання рухової активності для збереження свого здоров'я на практиці.

3. Здатність самостійно виконувати фізичні навантаження та використовувати методики самоконтролю з метою корекції фізичного стану, підготовленості та здоров'я.

Для практичного втілення виділених компетенцій у навчальний процес студентів ВНЗ (окрім вузів фізкультурного профілю) ми розробили відповідні компоненти, критерії та показники, що представлені в таблиці 2.1.

Згідно з представленими компонентами та критеріями проведено дискретне

розбиття показників на чотири складові у відповідності до визначених рівнів.

Першим показником **мотиваційного компоненту** є *рівень сформованості обізнаності про особливості використання рухової активності* для формування власного здоров'я, який можна диференціювати за чотирма рівнями.

*Низький рівень* – нейтральне (або навіть негативне) ставлення до організації рухової активності, коли студент не виявляє особливої зацікавленості у питаннях про закономірності використання рухової активності для формування власного здоров'я та вважає достатньою для власного професійного зростання інформацію, яку отримує на заняттях.

*Достатній рівень* – студент у межах лекційного курсу та практичних занять з фізичного виховання виконує додаткові завдання, що запропоновані викладачем для підвищення рівня обізнаності закономірностей рухової активності та приймає організацію рухової активності як один із аспектів підтримки власного здоров'я.

*Середній рівень* – студент бере участь у різноманітних заходах педагогічного спрямування та змаганнях, є членом факультетських збірних команд та виконує вказівки викладача для підвищення власного рівня обізнаності закономірностей рухової активності та функціональної підготовки.

*Високий рівень* – студент самостійно визначає актуальні питання підвищення власної рухової активності та технічної майстерності, здійснює пошук оптимальних шляхів її розвитку та бере участь у різноманітних змаганнях, захищає честь факультету та університету.

Таблиця 2.1

**Компоненти, критерії та показники оцінювання компетентностей щодо рухової активності студентів ВНЗ не фізкультурного профілю**

| Компоненти                        | Критерії  | Показники   |
|-----------------------------------|---|---|
| Мотиваційний компонент            | Позитивне ставлення до рухової активності   | Рівень інтересу до рухової активності   |
|                                   | Розуміння необхідності самостійних занять руховою активністю для збереження здоров'я  | Ступінь усвідомлення ролі самостійних занять руховою активністю для збереження здоров'я   |
| Особистісно-орієнтовний компонент | Знання закономірностей та особливостей використання рухової активності для формування власного здоров'я   | Рівень сформованості обізнаності про особливості використання рухової активності для формування власного здоров'я               |
|                                   | Знання та уміння визначити величину навантаження як окремого заняття, так і занять впродовж тижня, місяця, та їх вплив на організм людини в залежності від віку, стану фізичної підготовленості та здоров'я | Рівень сформованості якості умінь з планування та проведення занять руховою активністю  |
| Діяльнісно-практичний компонент   | Здатність до самоорганізації та практичного втілення денної рухової активності  | Рівень сформованості практичних навичок самокерування руховою активністю  |
|                                   | Уміння оцінювати власний рівень фізичної підготовленості та здоров'я  | Рівень сформованості умінь оцінювати власний рівень фізичної підготовленості та здоров'я  |
|                                   | Вміння побудувати самостійне заняття, розподілити в ньому черговість вправ, їх обсяг та інтенсивність   | Рівень сформованості умінь оцінювати відповідність обраних засобів завданнями, що виникають у процесі занять руховою активністю |
|                                   | Практичні навички, проводити  | Рівень сформованості практичних   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | самоконтроль за власним функціональним станом під час самостійних занять певним видом рухової активності (спорту) та у відновлювальний період | навичок, проведення самоконтролю за власним функціональним станом під час самостійних занять та у відновлювальний період |
|--|---|--|

Другий компонент визначений як **особистісна орієнтовний** та також має чотирирівневу структуру.

*Низький рівень* – студент лише відтворює інформацію про мету та завдання до організації рухової активності.

*Достатній рівень* – студент володіє базовими поняттями щодо особливостей та умов діяльності з організації рухової активності.

*Середній рівень* – студент володіє базовими поняттями вимог до організації рухової активності, орієнтується у вимогах до рівня підготовки людини з вищою освітою з організації рухової активності.

*Високий рівень* – студент чітко уявляє специфіку діяльності людини з вищою освітою (майбутнього керівника тієї чи іншої ділянки виробництва) щодо організації власної рухової активності та своїх підлеглих.

Наступним показником **особистісна орієнтовного** компоненту є *рівень сформованості якості умінь з планування та проведення занять руховою активністю*:

*Низький рівень* – студент має епізодичні знання та окремі вміння з планування та проведення занять руховою активністю.

*Достатній рівень* – студент володіє стандартними прийомами планування та проведення занять руховою активністю.

*Середній рівень* – студент має уміння визначати величину навантаження як окремого заняття, так і занять впродовж тижня, місяця та їх вплив на організм людини в залежності від віку, стану фізичної підготовленості та здоров'я, враховує власні індивідуальні особливості при їх плануванні та проведенні.

*Високий рівень* – студент має якісні знання та уміння визначити величину навантаження як окремого заняття, так і занять впродовж тижня, місяця та їх впливу на організм людини в залежності від віку, стану фізичної підготовленості та здоров'я на основі пошуку нових для нього методичних прийомів із застосуванням нових знань і умінь.

Третя група показників оцінювання фізкультурних компетентностей об'єднана у межах **діяльнісно-практичного компоненту**. Першим його показником є *рівень сформованості практичних навичок самокерування руховою активністю*:

*Низький рівень* – під час виконання індивідуальних завдань самокерування руховою активністю студент суворо дотримується завчених прийомів без урахування власних індивідуальних особливостей.

*Достатній рівень* – студент під час виконання індивідуальних завдань самокерування руховою активністю дотримується розробленого плану діяльності, посилюючи увагу на певні індивідуальні особливості з метою підвищення ефективності рухової активності.

*Середній рівень* – при виконанні індивідуальних завдань з організації рухової активності студент актуалізує окремі заплановані аспекти власної діяльності чи відмовляється від їх виконання з урахуванням досягнення оптимальної мети оздоровчого заходу.

Високий рівень – студент при виконанні індивідуальних завдань з організації рухової активності із запланованих заходів обирає ті, які в даних умовах принесуть оптимальний результат і відмовляється від використання тих запланованих заходів, які з урахуванням індивідуального функціонального стану стали малоефективними.

Другим показником **діяльнісно-практичного компоненту** є *рівень сформованості умінь оцінювати власний рівень фізичної підготовленості та здоров'я*:

Низький рівень – оцінка власного рівня фізичної підготовленості та здоров'я здійснюється студентом спонтанно, враховуючи лише окремі обставини, які виникають під час діяльності.

Достатній рівень – оцінка власного рівня фізичної підготовленості і здоров'я та суворе дотримання студентом завчених прийомів, а, у разі необхідності, здійснення певного коригування з урахуванням нових обставин, з метою наближення до встановленого алгоритму оцінювання.

Середній рівень – студент грамотно здійснює оцінку фізичної підготовленості, вносить необхідні корективи під час виконання алгоритму оцінювання, по завершенню проводить аналіз виконаної роботи та визначається з оптимальними шляхами їх рішення на майбутнє.

Високий рівень – студент розробляє оптимальний алгоритм оцінювання, передбачає досягнення декількох варіантів оцінювання в залежності від одержаних показників функціонального стану, вносить необхідні корективи під час процедури тестування, а по завершенню роботи здійснює пошук оптимального алгоритму оцінювання на майбутнє.

Третім показником **діяльнісно-практичного компоненту** є *рівень сформованості умінь оцінювати відповідність обраних засобів завданням, що виникають у процесі занять руховою активністю*.

Низький рівень – планування самостійного заняття, черговість виконання вправ, їх обсяг та інтенсивність в процесі заняття здійснюється студентом спонтанно, виходячи лише з урахування окремих обставин, що виникають під час діяльності.

Достатній рівень – студент складає план самостійного заняття та суворо дотримується завчених правил. У разі необхідності здійснює певне коригування з урахуванням нових обставин з метою наближення до оптимальної реакції власного організму на виконанні навантаження.

Середній рівень – студент грамотно здійснює планування самостійного заняття, вносить необхідні корективи під час його виконання, по завершенню проводить аналіз виконаних навантажень та визначається з оптимальними шляхами їх виконання на майбутнє.

Високий рівень – студент розробляє оптимальний план заняття, грамотно передбачає черговість вправ, їх обсяг та інтенсивність, а також, розробляє декілька варіантів змін у залежності від отриманих показників самоконтролю. Вносить необхідні корективи під час виконання заняття, по завершенню роботи здійснює пошук оптимальних навантажень на майбутнє.

Четвертим показником **діяльнісно-практичного компоненту** є *рівень сформованості практичних навичок самоконтролю за власним функціональним станом під час виконання самостійних занять та у відновлювальний період*.

Низький рівень – недооцінка або, навіть, негативне ставлення до необхідності проведення самоконтролю.

Достатній рівень – студент приймає необхідність проведення самоконтролю як один із аспектів підтримки власного здоров'я.

Середній рівень – студент регулярно проводить самоконтроль, виконує вказівки викладача з урахуванням результатів самоконтролю для подальшого виконання або планування різновидів фізичних навантажень.

Високий рівень – студент самостійно знаходить і засвоює актуальні прийоми самоконтролю, правила корекції планування та виконання подальших навантажень, що підвищує якість проведення занять руховою активністю та здійснює оптимальний пошук шляхів їх вдосконалення.

З метою визначення рівня сформованості вищезазначених компетенцій студента до організації рухової активності необхідно провести вимірювання кожного з визначених показників та об'єднати отримані результати у єдиний коефіцієнт, на основі якого можна здійснювати порівняльний аналіз.

Таким чином, результатами навчання з урахуванням представлених компетенцій мають бути визнані знання, уміння та практичні навички студентів, а саме:

- 1) знання закономірностей та особливостей використання рухової активності для формування здоров'я;
- 2) уміння та практичні навички виконувати певні комплекси вправ та рухових дій у тому чи іншому виді рухової активності (спорту);
- 3) вміння побудувати самостійне заняття, розподілити в ньому черговість виконання вправ, їх обсяг та інтенсивність;
- 4) знання та уміння визначати величину навантаження як окремого заняття, так і занять впродовж тижня, місяця та їх вплив на організм людини в залежності від віку, стану фізичної підготовленості та здоров'я;
- 5) практичні навички проведення самоконтролю за власним функціональним станом під час виконання самостійних занять певним видом рухової активності (спорту) та у відновлювальний період.

Рівень сформованості вищезазначених компетенцій студента до організації рухової активності дозволить визначити оптимальність проведення фізичного виховання у тому чи іншому навчальному закладі.

Суспільні тенденції (глобалізація, інформатизація, демократизація, диверсифікація та ін.) по різному впливають на особистість, що нерідко створює дисбаланс її ціннісних орієнтацій, компетентностей та інших особистісних якостей. Це передбачає пошук нових підходів до модернізації освітніх систем, зокрема, у фізичному вихованні, що супроводжується корекцією вимог до якості знань, умінь і практичних навичок, які дозволяють підвищувати фізичний стан, підготовленість та здоров'я студентів.

У науковій літературі останнім часом правомірно визначається пріоритет компетентності як однієї із головних якостей особистості поряд із гуманізмом, демократизмом, духовною культурою, комунікативністю, організаторським талантом.

Важливо підкреслити, що при запровадженні компетентнісного підходу в освіті відбувається не просто визнання та виведення на один рівень зі знаннями та вміннями поведінкових компетенцій особистості, а, і саме визнання поведінкових компетенцій як



визначальних для забезпечення ефективного використання набутих знань і вмінь. Цей факт по-перше, засвідчує важливість особистісна орієнтованого підходу у фізичному вихованні, а по-друге визнає первинність особистості відносно всіх складових освітнього процесу, визнання та розуміння неформальної фізкультурної освіти як основи життєтворчості особистості, забезпечення її ефективної життєдіяльності.

Запровадження компетентнісного підходу в системі неформальної фізкультурної освіти вимагає зміни змісту лекцій, бесід та інших освітньо-інформаційних матеріалів. Трансформація змісту неформальної фізкультурної освіти відповідно до компетентнісного підходу, насамперед, має визначатися принципово іншими принципами його відбору і структурування, які спрямовані на кінцевий результат неформального фізкультурного освітнього процесу. Це набуття компетенцій формування особистісна значущих мотивів, знань, умінь та навичок, а також, досвіду та потреби самостійного та безперервного використання засобів фізичної культури і оздоровлення.

З цього витікає необхідність у перегляді структури навчальних програм з фізичного виховання і, насамперед, з неформальної фізкультурної освіти у результаті застосування функціонально-компетентнісного аналізу проведення студентами самостійних занять для підтримки фізичної підготовленості. Саму ж дефініцію можна сформулювати так. *Фізкультурна компетентність* – це набуті студентом знання, уміння, навички, досвід застосування засобів фізичної культури і оздоровлення та потреба у їх безперервному самостійному використанні впродовж усього життя.

Цікавими є дослідження експертів проекту Тюнінг-методу [246]. Як впливає з цього аналізу, «лекція» не є головним методом викладання. Натомість, найважливішими є індивідуальна, групова та самостійна робота студента, а також семінар, практика і практичне заняття.

Для формування різних компетентностей використовують різні методи викладання. Така взаємна вибірковість компетентностей та методів викладання не випадкова, адже для формування, наприклад, «здатності працювати самостійно» лекція, семінар, групова робота, очевидно, малопридатні. І, навпаки, самостійна, індивідуальна, практична робота буде ефективна.

Для ефективного управління якістю викладання неформальної фізкультурної освіти необхідно систематично здійснювати моніторинг відповідності викладання, збирати всебічну інформацію про фактичну дієвість викладачів та реалізацію поведінкової парадигми студентів, яка характеризується простим показником відсотка студентів, що самостійно займаються фізичними вправами на старших курсах.

Відповідно висновкам В.-І. Лугового [147, 148] в умовах прискореної інформатизації суспільства викладацькі методи мають зазнавати загальних тенденційних зміщень у бік таких домінуючих характеристик:

- від пасивних до активних;
- від масових до індивідуальних;
- від аудиторних до самостійних;
- від монологічних до діалого-логічних;
- від ексклюзивних до інклюзивних;
- від очних і заочних до очно-заочних;
- від низько ефективних до високоефективних;

- від низької інформаційної насиченості до високої;
- від незбалансованості різних методів до їх системної оптимізації.

Оскільки, об'єктивними головними показниками цих та інших тенденцій є різні методи викладання, то в підборі комплексу методів викладання необхідна оптимізація їх складу з огляду на максимальний сукупний (синергічний) ефект.

Варто враховувати, що метод викладання залежить від виду інформації, що вивчається та очікуваного навчального результату. Він визначає вид навчальної активності, що застосовується та реалізується. Тому, для досягнення якісного викладання необхідно забезпечити адекватність методів викладання властивостям навчальної інформації та освітнім цілям. Крім того, слід зважати на інші різноманітні характеристики кожного з методів викладання, знати та визнавати сильні і слабкі сторони, переваги та недоліки методів викладання у конкретному випадку навчальної діяльності.

Ефективне управління якістю викладання має враховувати сутність неформальної фізкультурної освіти, навчання, освітньої інформації, взаємозв'язок методів викладання з видами інформації, навчальними результатами та видами навчальної активності. Якість викладання визначається науково-теоретичною та методичною озброєністю викладача, його спеціальною підготовленістю у тому чи іншому виді рухової активності (спорту) та рівнем його педагогічної майстерності. Він має сформувати у студентів поняття про самопізнання та саморозвиток як єдиний реальний шлях досягнення бажаної якості життя. Це, очевидно, творчий процес, спрямований на становлення та накопичення знань про себе, свій організм та свої індивідуальні можливості. Під час такого процесу студенти поступово оволодівають механізмами саморегуляції та самоконтролю, самовиховання та самовдосконалення, а також, механізмом формування об'єктивної самооцінки за допомогою методів самоспостереження, само вивчення, самовипробування та самоаналізу [67, 149, 150].

Включаючи студентів у повноцінну навчальну діяльність з оволодіння соціальним досвідом, вираженим у сучасній дидактиці у вигляді чотирьох елементів (досвіду опанування основами наук, досвіду репродуктивної і творчої діяльності, а також досвіду емоційно-ціннісних відносин), педагог, власне, і сприяє становленню у них особисто орієнтованого відношення до пізнання. Він сприяє формуванню активної життєвої позиції та досягненню результатів, які відповідають нашим уявленням про нову, таку необхідну в Україні, якість життя та впливає на це своїм особистим прикладом. Цей спосіб впливу на особистість студента є найбільш дієвим, адже виховання – це насамперед завоювання морального авторитету і духовного керівництва. Викладач, який сам не займається фізичними вправами і не підтримує свої фізичні кондиції, не має авторитету у студентів, всі його слова не будуть ними сприйматися. Навпаки, все це приведе до відторгнення істин, що проповідуються, адже виховують конкретні дії особистості, а не слова.

Основні шляхи підвищення ефективності неформальної фізкультурної освіти студентів: зміна співвідношення загально-фізкультурного шляху, що висвітлює лише загальні теоретичні проблеми, та прагматичного з наданням конкретики компонентам освіти, які мають стати пріоритетними у засвоєнні спеціальних знань та шляхів досягнення достатньої фізичної підготовленості і здоров'я; формування у студентів

стійкого інтересу та потреби до регулярних самостійних занять як засобу підвищення стійкості до стресів; адаптації до фізичних і інтелектуальних навантажень, що супроводжують кожного студента у повсякденному житті; розуміння неможливості бездумної розтрата здоров'я безглуздими шкідливими звичками та занадто комфортними умовами життя, що вкрай обмежують рухову активність людини, тому що нівелювання форм конкретизації змісту навчального процесу суттєво уповільнить засвоєння відповідних знань, а недооцінка якості засобів неформальної фізкультурної освіти унеможливить інноваційні зміни навчання.

Відповідний акцент на професійно-прикладну фізичну підготовку студентів, відповідно до майбутньої професії, нівелюється уніфікацією умов праці більшості випускників гуманітарних, економічних та технічних університетів (виключення становлять ВНЗ воєнізованого напрямку та деякі цивільні спеціальності, що потребують певних фізичних якостей, рухових умінь та навичок). На відміну від випускників професійно-технічної освіти, чия діяльність пов'язана з акцентованим проявом тих чи інших фізичних якостей у процесі трудових операцій, що повторюються щодня, праця сучасного спеціаліста з вищою освітою характеризується значною розумовою втомою, підвищеними проявами тривалої уваги, дефіцитом рухової активності та необхідністю організації самостійних занять фізичними вправами. Все це суттєво змінює спрямованість неформальної фізкультурної освіти студентів на формування суб'єкта фізкультурної діяльності, який підготовлений до самостійного піклування про своє здоров'я.

Завдання забезпечення безперервності самостійних занять фізичними вправами на старших курсах навчання у вищому навчальному закладі та у подальшому житті докорінно змінює роль неформальної фізкультурної освіти, мету її діяльності та її функції. На перше місце виходить ідея надання знань та практичних навичок з методики побудови самостійних занять, наповнення їх комплексами вправ, які доступні для виконання як з погляду індивідуальних фізичних, так і соціальних можливостей та уподобань виконавця.

У нижче приведеній таблиці 2.2. Приходько В. В., Кузьмінського В. П. [73], наведені особливості відношення до власного здоров'я людини, яка завжди покладається на послуги офіційної медицини та випускника ВНЗ, який оволодів діяльнісним рівнем фізкультурної освіченості і якого автори презентують як будівничого власного здоров'я.

Таблиця 2.2

**Особливості самовизначення власного здоров'я в залежності від сприйняття людиною домінуючої картини світу (за Приходько В. В., Кузьмінським В. П.)**

| Складові самовизначення                       | Самовизначення людини як  |  |
|---|---|--|
|   | Будівничого власного здоров'я   | Споживача медичних послуг                                      |
| Відношення до свого здоров'я                  | Моє здоров'я – предмет моєї власної турботи і діяльності  | Моє здоров'я – предмет турботи медичних установ                |
| Особливості мислення про здоров'я             | Проблемне, творче, інноваційне, діяльнісне  | Обмежене використанням інформації про медичну допомогу та ліки |
| Відношення до ідей досягнення здорового стану | Вони створюються (або підхоплюються) та реалізуються самою діяльною людиною, що посилює можливості офіційної медицини | Вони створюються та реалізуються медичними установами          |
| Усвідомлене особисте відношення               | Хвороба є частиною мого життя   | Життя є частиною моєї хвороби                                  |

Головною метою неформальної фізкультурної освіти є озброєння майбутніх фахівців знаннями у різних галузях народного господарства, практичними вміннями та навичками і, головне, – здатністю та потребою виконувати регулярні заняття фізичними вправами, що мають бути організовані відповідно до методичних принципів та законів фізичного виховання. Тобто, серед інших компетенцій, які необхідні для успішної та творчої професійної діяльності майбутніх фахівців, вкрай необхідна компетенція досягнення і підтримки здорового інтенсивного життя, активного довголіття та творчої продуктивної праці. Така спрямованість неформальної фізкультурної освіти повертає фізичне виховання до необхідного комплексу дисциплін, які забезпечують досягнення високої якості сучасної вітчизняної вищої освіти за різними спеціальностями та фахову компетентність фахівця у різних галузях народного господарства. Тому, актуалізація цінностей здоров'я та фізичної культури разом із формуванням фахових, моральних і громадянських якостей, дуже важлива для різнобічно освіченої людини, яким має бути випускник вишу.

Покладання на власну дієвість та відношення до свого здоров'я як до предмету власної турботи і діяльності не означає, що людина відмовляється від послуг офіційної медицини. Коли тільки оперативне втручання може кардинально вилікувати людину, їй необхідно ще докласти багато зусиль, щоб витримати всі складності періоду реабілітації та докорінно змінити свій попередній спосіб життя.

Як вважають деякі фахівці, вилучення теорії з викладання загальноосвітнього предмету (будь-якого) означає відсутність навчального предмета як такого [186, 217, 80, 224]. Тому, заняття, що не несуть інформаційної освітньої складової не можуть бути визнаними такими, що гідні наповнювати навчальний предмет вищої школи. Ця умова відноситься і до занять з фізичного виховання, що потребують докорінної перебудови і переосмислення щодо виконання своїх освітніх функцій. Викладач повинен на кожному занятті пояснювати студенту і не тільки пояснювати, а і вимагати відповідних реакцій або дій, які підтверджують осмислення засвоєння фізичних вправ та навантажень, що мають численні методичні нюанси виконання: спрямованість, протяжність, інтенсивність, величину, кількість та особливості інтервалів відпочинку, індивідуальні особливості техніки виконання, величину обтяження, кількість підходів, педагогічні умови виконання та багато інших чинників, що обумовлюють кінцевий результат.

Надзвичайне різноманіття потреб у студентські роки свідчить про багатство та різноманітність емоцій молоді. Потреби молоді та похідні від них трансформації такі як мотиви, інтереси, прагнення, бажання, переконання та ціннісні орієнтації, представляють основну та рушійну силу поведінки молодої людини, її спонукання до мети. Ці спонукання слід розглядати як ядро особистості, її найбільш істотну характеристику, яка починається із з'ясування та аналізу потреб особистості. У фізкультурній діяльності важливою характеристикою індивідуальних особливостей є їх особистісні взаємодії потреб з механізмами оцінки ймовірності їх задоволення.

Фізична культура у ВНЗ не фізкультурного профілю виступає активним перетворювачем особистості, розвиває її кращі якості та збагачує її ідейну, інтелектуальну, моральну та естетичну основу. Різні аспекти фізичного вдосконалення молоді як необхідної сторони гармонійного розвитку, виражають ступінь свідомого і

цілеспрямованого впливу суспільства на систему її фізичних і духовних потенцій. Тому функціонування і розвиток фізичної культури в суспільстві можна розглядати як акт суспільного виробництва специфічних соціальних цінностей.

Цілеспрямоване фізкультурне виховання студентів у вузах не фізкультурного профілю дозволяє здійснювати розвиток особистості студента відповідно до вимог сучасної культури суспільства. Справа в тому, що у даній сфері соціально необхідної діяльності не тільки вирішуються завдання тілесного розвитку і фізичної підготовки молодшої людини, але і виконуються замовлення суспільства в ідеології, економіці, науці, освіті, вихованні та в інших сферах духовного життя суспільства [224]. Під впливом фізичного виховання потреби та інтереси молоді, її нахили та розумові, фізичні, моральні, естетичні та інші здібності та якості набувають соціально корисної спрямованості і значення.

Формування фізкультурної освіченості, завдання оволодіти актуалізованими цінностями та потребою бути здоровим, фізично активним і, тим самим, мати *сформовані компетентності* цілеспрямованого знаходження та застосовування різноманітних засобів фізичної культури та їх аналізу у своєму житті стосується не тільки студентів, а і викладачів фізичного виховання. Між тим, аналіз готовності викладачів кафедри до організації ефективної роботи навчальних відділень з видів спорту або рухової активності (вивчення літературних джерел та передового досвіду; дослідження моделей і технологій проведення навчального процесу з різних видів спорту та рухової активності; нормативних документів – законів, наказів, постанов, навчальних програм), засвідчив, що рівень фізкультурної та фахової освіти, професійно-спортивної підготовки викладачів кафедр фізичного виховання не завжди відповідає сучасним вимогам. Тому керівництву кафедр фізичного виховання необхідно проводити роботу з постійного вдосконалення фізкультурної освіченості викладачів – семінари, відкриті заняття, майстер-класи, науково-методичні конференції, підвищення кваліфікації, тощо. Професійно-спортивну підготовку викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів необхідно розглядати як багатоскладове явище, яке має функціональні зв'язки з іншими дисциплінами. Теоретичними засадами професійної підготовки викладачів є системний, особистісно орієнтовний підхід, головне поняття якого – система як ціле, в якій освітній процес розглядається як стійка сукупність залежних одне від одного елементів (підсистем: дидактична, виховна, методична, соціальна) та взаємопов'язаних дій в них. Їх спільне функціонування спрямовується на виховання здорових студентів з високим рівнем фізичної підготовленості та придбаними знаннями, вміннями та навичками до самостійних занять фізичними вправами.

Як приклад, ми можемо навести рівні спеціальних умінь і навичок, що можуть бути сформовані у студентів на заняттях пауерліфтігом [204].

*Перший – початковий рівень* свідчить про ознайомлювальний характер знань студента про виконання вправ у пауерліфтігу. Його знання про зміст та черговість виконання рухових дій поверхові. У навчально-тренувальній діяльності допускає неточність при виконання вправ та може відтворити визначену поступовість або систему рухових дій лише за допомогою тренера-викладача. У студента не сформовані мотиви навчально-тренувальної діяльності і він ще не може самостійно контролювати та регулювати свої рухові дії.

*Другий – задовільний рівень* свідчить про репродуктивний характер діяльності студента в якій він самостійно виконує визначену поступовість рухових дій, але ще відсутнє перенесення навичок. Він виконує тільки добре знайомі вправи, діє лише за зразком. Мотиви його діяльності слабо виражені, нестійкі. Студент виявляє пасивне ставлення до процесу оволодіння спеціальними вміннями та навичками, виявляє труднощі в аналізі ситуацій та не може дати чіткої оцінки власним руховим діям.

*Третій – достатній рівень*, який свідчить про позитивну, проте нестійку мотивацію. Рівень сформованості його спеціальних умінь та навичок свідчить про конструктивний характер діяльності. Студент самостійно вибирає алгоритм виконання рухових дій, хоча і з певними зусиллями. Він має можливості перенесення навичок на інші види рухової діяльності, допускає незначну кількість помилок при виконанні рухових дій. Ситуації, що потребують аналізу, переважно не викликають труднощів та виявляється здатність до чіткої самооцінки власних рухових дій.

*Четвертий – оптимальний рівень*, коли вміння виявляються стійкими та яскравими, рівень сформованості спеціальних умінь і навичок свідчить про творчий характер навчально-тренувальної діяльності студента, його виконання завдань вирізняються оригінальністю. Для практичної діяльності характерні високий рівень самостійності, безпомилкове виконання рухових дій, здатність до перенесення навичок на інші види рухової діяльності. У студента спостерігається стійка позитивна мотивація. Ситуації, які потребують аналізу, не викликають труднощів та яскраво виражена його здатність до чіткої самооцінки.

Вищевикладене свідчить про те, що навчально-тренувальна робота викладачів зі студентами може досягати різних рівнів сформованості спеціальних умінь та навичок виконання силових вправ. Тобто, якість методики навчання виконання силових вправ у студентів коливається в межах, які залежать від кваліфікації та професіоналізму викладачів фізичного виховання. Тільки студенти, що досягли четвертого рівня можуть свідомо та якісно самостійно займатися фізичними вправами.

## **2. 3. Мета та завдання дисципліни «Фізичне виховання» з урахуванням особистісної орієнтації і засвоєння принципів креативної валеології, акмеології та здорового способу життя**

Дисципліна **“Фізичне виховання”** є важливою обов’язковою дисципліною та викладається для студентів-бакалаврів денної форми навчання всіх спеціальностей і напрямів підготовки у вищих навчальних закладах освіти всіх рівнів акредитації. Фізичне виховання орієнтується на розвиток студента як особистості, індивідуальності і активного суб’єкта професійного навчання, що може бути реалізовано лише на гуманістично-демократичних засадах педагогічної діяльності. Така організація професійної підготовки майбутніх фахівців все більше набуває характеру діалогу, співпраці, співтворчості, в яких переважає взаємозацікавлений обмін досвідом викладача і студента. Це надає більш широкі можливості студентам підготуватись до виконання вимог майбутньої професії, успіх самореалізації у якій буде визначатися як його фаховою обізнаністю, так і акмеологічними чинниками життєдіяльності, ставленням до здоров’я свого та підлеглих. Фізична культура особистості відображає її освіченість, фізичну

підготовленість і досконалість, які досягнуті на основі використання засобів фізичного виховання.

Фізичне виховання в побудові системи самореалізації особистості виступає в якості **предмета** самовдосконалення та залучення до цінностей фізичної культури і спрямоване на **об'єкт** вдосконалення та розвитку – особистість студента. Тому фізичне виховання, як навчальна дисципліна, відображає рівень освіченості, фізичної та розумової працездатності, сформованість культури здоров'я на основі використання засобів та методів фізичного виховання.

Закон України “Про фізичну культуру і спорт” визначає цінність фізичної культури і спорту для здоров'я, фізичного і духовного розвитку населення. Законом передбачається, що фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і здійснюється шляхом проведення обов'язкових занять у всіх типах навчальних закладів.

Дисципліна фізичне виховання тісно пов'язана та базується на навчальному матеріалі інших дисциплін, таких як анатомія, фізіологія, біомеханіка, біохімія, гігієна, валеологія тощо.

**Метою дисципліни “Фізичне виховання”** є зміцнення здоров'я студентів, підвищення їх стійкості до перенесення психофізичних навантажень, оволодіння практичним досвідом самостійного та творчого використання засобів фізичної культури і спорту для профілактики захворювань, підвищення працездатності організму, розвитку основних фізичних якостей для підвищення ефективності майбутньої трудової діяльності.

При вивченні дисципліни студенти на практичних заняттях оволодівають технікою і навичками одного з видів спорту, навчаються підтримувати необхідний рівень рухової активності шляхом самостійного виконання комплексів загально розвиваючих та циклічних вправ, засвоюють основи формування здорового способу життя.

**Завданням дисципліни “Фізичне виховання”** є: 1) задоволення потреби, мотивів і особистісної орієнтації у фізкультурній діяльності кожного студента; 2) формування у студентської молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання і, зокрема самостійного виконання фізичних вправ, фізичної реабілітації, вправ з масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності; 3) набрання студентською молоддю досвіду і потреби у застосуванні здобутих цінностей фізичного виховання впродовж усього життя в особистій, навчальній, професійній діяльності, у побуті і в сім'ї; 4) забезпечення у студентської молоді належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності; 5) сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадянських якостей студентів; 6) підготовка та участь студентів у різноманітних спортивних заходах.

За час навчання у ВНЗ не фізкультурного профілю студенти повинні надбати наступні **компетенції** з організації та проведенні рухової активності: 1) здатність використовувати різні види та форми рухової активності для підвищення фізичної підготовленості, активного відпочинку, ведення здорового способу життя та покращення здоров'я людини; 2) здатність до застосування надбаних знань щодо закономірностей та

особливостей використання рухової активності для формування здоров'я на практиці; 3) здатність самостійно виконувати фізичні навантаження з метою корекції фізичного стану, підготовленості та здоров'я.

Навчально-виховний процес з фізичного виховання та масовий спорт у сфері вищої освіти ґрунтуються на таких основних принципах:

- пріоритетності освітньої спрямованості процесу особистісно орієнтованого фізичного виховання та засвоєння надбань креативної валеології, акмеології та здорового способу життя;
- виховання потреби та практичного застосування регулярних самостійних занять фізичними вправами на старших курсах та впродовж усього життя;
- функціонального фактору в оцінюванні фізичного розвитку студентів;
- багатоукладності, що передбачає створення умов для широкого вибору студентами засобів фізичного виховання для навчання та участі у спортивних заходах, які б відповідали їх запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній і технічній підготовленості, спортивній кваліфікації;
- індивідуалізації та диференціації навчального процесу з фізичного виховання;
- поєднанні державного управління і студентського самоврядування.

Тому, регулярні обов'язкові заняття в спортивних секціях, які стимульовані необхідністю одержання заліку, на наш погляд, необхідні на перших двох курсах вищих навчальних закладів, і лише потім студенти повинні перейти на самостійні заняття фізичною культурою – під методичним контролем викладачів фізичного виховання. Ідея перебудови фізичного виховання, розробка технології *особистісно-орієнтованого фізичного виховання* з наданням якісної *неформальної фізкультурної освіти*, де будуть залучені надбання *креативної валеології* з урахуванням *акмеологічних аспектів розвитку особистості* та оволодіння студентами *філософією здорового способу життя* може скласти парадигму розвитку і перебудови фізичного виховання у вищих навчальних закладах України.

*Висновки до розділу.* 1. Ефективному функціонуванню фізичного виховання заважають такі чинники як недостатнє фінансування вузів, відсутність сучасної навчально-спортивної бази, сліпе копіювання Болонської системи без урахування реалій нашої держави, низький рівень фізичної підготовленості абітурієнтів, недостатня увага керівників університетів (що сповідають традиційну форму фізичного виховання), до фізичного стану і здоров'я ввірених їм студентів, застарілі організаційні форми навчального процесу та їх методичне обґрунтування, що не відповідають реаліям сьогодення та значно погіршує якість фізичного виховання у навчальних закладах України.

2. Негативну ситуацію, що склалася у фізичному вихованні, може змінити впровадження інноваційних педагогічних технологій, що передбачають глибинне перетворення процесу навчання, тобто змінюють сутнісні та інструментально-значущі властивості, найбільш важливими з яких є цільова орієнтація навчального процесу, форма, зміст, педагогічні умови та методи навчального процесу, взаємодія педагога і студента у ході навчання, яка набирає характер творчої співпраці. До таких технологій необхідно віднести особистісно орієнтоване фізичне виховання з використанням секційної форми організації навчального процесу та урахуванням акмеологічних аспектів



розвитку особистості, креативної валеології і здорового способу життя.

3. Одним з найважливіших чинників перебудови фізичного виховання є неформальна фізкультурна освіта, що має застаріле наповнення, не сформованість понятійного апарату цієї дефініції та недостатню відповідність сучасним реаліям.

4. Ми пропонуємо наступне визначення поняття *неформальна фізкультурна освіта* - освіта, що надає знання, практичні уміння, навички та потребу самостійно займатися фізичними вправами усе життя, тобто змінює поведінкову парадигму студентів щодо необхідності занять фізичним вихованням з *примусової на добровільну*, вона науково обґрунтована, доцільно організована, проте не завершується наданням кваліфікації того чи іншого освітнього рівня.

5. Назріла необхідність у суттєвому оновленні неформальної фізкультурної освіти, яка повинна націлити студентів – майбутніх фахівців і командирів виробництва, не тільки на професійні досягнення, а і на усвідомлення відповідальності перед суспільством за відношення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до соціальної цінності.

6. Оцінкою дієвості неформальної фізкультурної освіти або фізкультурної освіченості повинна стати кількість студентів старших курсів навчального закладу, які продовжують методична грамотно виконувати самостійні заняття фізичними вправами. Така ж вимога регулярної підтримки власних фізичних кондицій повинна висуватись і перед викладачами фізичного виховання.

7. Перспектива подальшої роботи у напрямку вдосконалення неформальної фізичної культури полягає у суттєвому оновленні і вдосконаленні інформаційного простору та практичній реалізації її перебудови у контексті сучасних тенденцій фізичного виховання.

### **3. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСОБЛИВОСТІ, МЕТОДИЧНЕ ТА НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЕКЦІЙНО-УРОЧНОЇ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Вихляєв Ю. М.**

#### **3.1. Організаційні особливості секційно-урочної форми навчального процесу з фізичного виховання**

Аналіз існуючих форм ведення і організації навчального процесу з фізичного виховання показав, що традиційна форма має такі ознаки як примусові навчальні заняття загальною фізичною підготовкою з академічними групами студентів, єдину кафедральну робочу програму кредитних модулів зі стандартним завданнями та засобами. Така організаційна структура занять змушує використовувати фізичні вправи та їх комплекси, які б були доступні для виконання усього контингенту, що значно збіднює та формалізує навчальний процес, робить його непривабливим і навіть неприйнятним для частини студентів. Фізичні вправи мають широкий спектр різновидів та характерних ознак за такими чинниками як спрямованість, структура рухів, координаційна складність, особливості режиму роботи м'язів, відмінності механізмів енергозабезпечення, інтенсивність роботи, переважний вплив на розвиток окремих якостей тощо. Звісно, викладачі фізичного виховання на заняттях з академічними групами студентів мають деякі можливості для індивідуалізації вправ і навантажень, але ці можливості не завжди відповідають уподобанням, інтересам та потребам студентів, а зловживання індивідуалізацією, навіть, деяких чинників виконання вправ призводить до значного

погіршення якості проведення заняття. До того ж значна частина вищих навчальних закладів України виділяє на навчальний процес з фізичного виховання дві години на тиждень, тобто один кредит (54 години, з яких 36 годин практичних занять та 18 годин самостійної роботи студентів) на один навчальний семестр. При цьому, необхідно відмітити, що самостійна робота при одноразовому навантаженні на тиждень не сприймається студентами самостійно, а цінність їх за усіма канонами фізичного виховання, фізіології, валеології та медицини і зовсім проблематична.

Таким чином, традиційна форма організації навчального процесу з фізичного виховання, яка використовується у більшості вузів України, є консервативною, тобто такою, що консервує навчальний і виховний зміст занять та не відповідає новим потребам, особливо реаліям Болонської системи навчання. При цьому його застарілий зміст і форма вступають у протиріччя з потребами студентів та соціальними потребами суспільства [97, 150, 159, 160].

У сучасній філософії форма і зміст розглядаються як категорії, що відображають діалектичну єдність суттєвих сторін явищ дійсності. Тобто, під формою розуміють спосіб організації притаманних явищу елементів та процесів, його внутрішню організацію та зовнішнє вираження, а під змістом – сукупність елементів і процесів, що утворюють та наповнюють дане явище. Зміст і форма не існують ізольовано, вони мають певну відповідність і активний взаємовплив. При цьому зміна форми обумовлює суттєву зміну змісту і навпаки. Доведено, що форма, яка не відповідає зміні змісту, гальмує подальший розвиток як змісту, так і форми, тоді як при відповідності форми до змісту значно прискорюється розвиток будь якого процесу [97]. Ми розглядаємо саме форми організації навчального процесу, а не організаційні форми проведення заняття з фізичного виховання, які поділяють на фронтальні, групові, індивідуальні, тощо або об'єднані єдиною дидактичною метою форми навчання: для теоретичного навчання – лекція, факультатив, гурток, конференція; для комбінованого або змішаного навчання – заняття, семінар, домашня робота, консультація; для практичного – практикуми, лабораторні заняття, практика на виробництві, тощо.

У першу чергу нас цікавить функціональна спроможність тієї чи іншої форми організації навчального процесу забезпечити виконання завдань, що висувуються перед фізичним вихованням у вищих навчальних закладах.

Виходячи з філософського розуміння форми як зовнішнього вираження внутрішнього змісту, що охоплює систему стійких зв'язків процесу, ми визначаємо форму організації навчального процесу з фізичного виховання як спеціальну конструкцію цього процесу, характер якого обумовлений його змістом, методами, прийомами, засобами, видами взаємодії студентів і викладача, що мають на меті засвоєння знань, практичних умінь, навичок та потреби виконання фізичних вправ з обраного виду рухової активності. Така конструкція являє собою внутрішню організацію змісту процесу підтримки, збереження та підвищення рівня фізичної підготовленості і здоров'я студентів.

Такою відповідною і прогресивною формою, що надає можливості для творчого

розвитку ефективності змісту системи фізичних вправ, що використовуються на заняттях з фізичного виховання, є так звана секційна форма. Таку форму організації ми можемо визначити як ведення навчального процесу з фізичного виховання у вигляді спеціалізованих навчальних занять певним видом спорту (рухової активності) згідно окремих робочих програм кожного навчального відділення (циклу) для груп студентів, що сформовані вищезазначеним структурним підрозділом кафедри за їх власним вибором. Ці стійкі об'єднання елементів організації та управління навчального процесу обумовлюють вибір системи фізичних вправ, методів і принципів їх застосування, структурну організацію відповідних підрозділів, ідеологію формування потреб, мотивів та інтересів студентів до фізичного самовдосконалення та занять спортивно-оздоровчої спрямованості.

Одним з піонерів переходу на нову форму організації фізичного виховання виступила Київська політехніка ще у далекі п'ятдесяті роки під керівництвом завідувача кафедри фізичного виховання С. І. Каленчука, який використав організаційні особливості навчального процесу студентів, які навчалися у дві зміни. Для першої зміни були організовані секційні заняття з фізичного виховання за вибором у вечірні часи, для другої зміни – навпаки, у першій половині дня. Київський політехнічний інститут в ті роки займав провідні місця як у студентських змаганнях союзного рівня, так і в якості організації навчального процесу з фізичного виховання. З переходом інституту на навчання в одну зміну на початку семи десятих років умови організації занять з фізичного виховання були змінені і значно ускладнені. Збільшився контингент студентів, на місці старого стадіону розгорнулось будівництво нових корпусів, спортивна база була частково втрачена, а частково передислокована на нові місця і розпорошена на значні відстані. Коли заняття відбувались у вільний час студентів, розклад занять складався на кафедрі фізичного виховання, то в нових умовах він став залежати від загально розкладу інституту, організація і якість занять погіршились. Було вирішено відмовитись від подібної форми навчального процесу.

Після будівництва нового сучасного спорткомплексу 1986-1990 роках нами була створена нова модель організації навчальних занять з фізичного виховання. У наступні роки були апробовані і досліджені різні варіанти секційно-урочної форми, способи ведення обліку відвідувань та якості навчання студентів, види і наповнення навчальної документації, які потребують певного осмислення та аналізу.

Розглянемо модель типової структурної організації і взаємозв'язків підрозділів кафедри фізичного виховання із секційно-урочною формою навчального процесу (рис.1).

Очолює кафедру завідувач та його три заступника: з навчально-методичної, наукової та спортивно-оздоровчої роботи. Кадрові, організаційно-методичні питання взаємовідносин з факультетами вирішуються в узгодженні з ректоратом, навчальною частиною, деканатами факультетів та інститутів. Окремі питання потребують обговорення та взаємної домовленості з профкомом співробітників та профкомом студентів. Заступник з навчально-методичної роботи одночасно може очолювати секцію фізичного виховання, заступник зі спортивно-оздоровчої роботи – секцію спортивного виховання. Секцію фізичної реабілітації очолює, як правило, фахівець з теоретичним і практичним досвідом роботи з контингентом студентів, що мають проблеми зі своїм здоров'ям. Усі викладачі розподілені за навчальними відділеннями з окремих видів

спорту. Наприклад, у КПІ, це відділення легкої атлетики, плавання, гімнастики, аеробіки, боротьби та боксу, важкої атлетики, шейпінгу, атлетичної гімнастики, туризму, тенісу, футболу, баскетболу, волейболу, настільного тенісу, та спеціальне медичне відділення (секція фізичної реабілітації).

Призначаються також відповідальні за спортивно-оздоровчу та навчальну роботу з фізичного виховання на 24 факультетах. Вони забезпечують взаємовідносини із деканатами та керівництвом факультетів з питань атестації, заліків, навчання студентів в тих чи інших відділеннях, організовують та допомагають проводити спортивно-масові змагання та заходи на факультеті, організовують та контролюють підготовку збірних команд факультетів та їх участь у спартакіаді університету. Відповідальний за спортивно-оздоровчу роботу разом з викладачами кафедри спортивного вдосконалення, які відповідають за роботу зі збірними командами (створена у КПІ замість спортклубу), контролює тренування та участь студентів університету в змаганнях збірних команд університету з видів спорту.

Студенти 1-2 курсів обирають спортивне відділення і викладача за власним уподобанням і займаються 6 годин на тиждень: двічі у спортивному комплексі за розкладом університету (4 години) у складі навчальних секційних груп та один раз на тиждень за місцем проживання індивідуально, в рамках самостійної роботи студентів (СРС). Спрямування самостійного заняття та його наповнення комплексами фізичних вправ залежать від одержаних від викладача домашніх завдань. Їх мета – відновлення загально-фізичної підготовленості, розвиток спеціальних та слабо розвинених фізичних якостей.

Основу обліку відвідувань та успішності навчання студентів складають робочі журнали кожного викладача та узагальнені облікові журнали зі списками студентів відділення по факультетам, з яких викладачі переносять підсумкову інформацію у факультетські атестаційні та залікові відомості. В ці відомості зі списками студентів за академічними групами кожному студенту виставляють атестацію та заліки викладачі, які проводять з ними практичні заняття у навчальних відділеннях. Це надає змогу набирати у секційні групи навчальних відділень студентів всіх факультетів. На практиці набір студентів у навчальні відділення відбувається наступним чином. Після вступної лекції у перші три-чотири дні навчального року студенти заходять до зали, де розташовані столи з табличками видів спорту і записуються у викладачів на обраний ними вид рухової активності та спорту. При цьому викладачі надають відповідну консультацію щодо особливостей навчання та тренування на тому чи іншому відділенні. На перше практичне заняття (перше лекційне) студенти вже приходять з відповідною спортивною формою, щоденником самоконтролю та інвентарем, якщо в ньому є потреба. Наприклад на відділенні тенісу необхідно мати власну ракетку та м'яч.

Для переходу на секційно-урочну форму організації навчального процесу з фізичного виховання необхідні певні чинники:

- 1) підтримка ректорату вищого навчального закладу, від рішень якого залежить створення необхідних умов, зокрема, дворазових обов'язкових занять на тиждень;

- 2) наявність відповідної спортивної бази, тобто спеціалізованих залів або пристосованих під ці цілі вільних приміщень (можна задіяли під трибунні приміщення та напівпідвальні приміщення, глухі коридори) для окремих видів спорту та необхідного

інвентарю і обладнання;

3) наявність кваліфікованих фахівців з окремих видів спорту, спортивна спеціалізація яких має співпадати з профілем навчальних відділень;

4) наявність методичного забезпечення, тобто, навчальної програми з фізичного виховання, робочих програм, програм самостійних занять та індивідуальних домашніх завдань, методичних розробок та іншої документації для кожного навчального відділення.

Необхідно відмітити, що ректорат НТУУ “КПІ імені Ігоря Сікорського” створив усі умови і надав повну підтримку для переходу на секційно-урочну форму навчального процесу. Ректор та його заступники приділяють постійну увагу збірним командам університету, підвищенню якості навчального процесу з фізичного виховання та покращенню здоров'я студентів, про що свідчать обов'язкові дворазові заняття на тиждень у сітці денних годин за загальним університетським розкладом студентів 1-2 курсів. Студентам старших курсів, за наявності у них відповідної спортивної кваліфікації, створені умови для тренувань у складі збірних командах факультетів та університету у поза навчальні години.

Незважаючи на певні переваги секційно-урочної форми організації навчального процесу в НТУУ “КПІ імені Ігоря Сікорського”, існують методичні і організаційні резерви вдосконалення фізичного виховання студентів.

По-перше, це введення переважно внутрішньо-факультетського варіанту набору студентів у навчальні секційні групи. Для цього необхідно перейти на так звану стрічкову модель побудови розкладу, при якій усі групи одного курсу великого факультету або декількох малочисельних факультетів ставляться у розкладі на одній парі (стрічці). В такій моделі значно спрощуються організаційні моменти контролю відвідувань та якості навчання студентів, створюються умови проведення змагань на першість як окремих груп і курсів, так і факультетів, що значно оптимізує відбір студентів у факультетські та університетські збірні команди. Причиною небажання переходити на стрічковий розклад є недостатня кількість лабораторій та аудиторій, які задіяні щоденно на всіх парах, а іноді, і у вечірні години. Зі зменшенням кількості студентів та розширенням матеріальної бази університетів ця проблема з часом може бути вирішена. Також заважає психологічна ментальність викладачів факультетів, для яких такий варіант розкладу, іноді є причиною небажаного вікна у їх індивідуальному розкладі, а при великому навантаженні це не завжди приємно.

Другим фактором вдосконалення є активізація самостійної та виховної роботи зі студентами, підсилення їх мотиваційного інтересу і культури, зокрема фізичної. Наше суспільство слідом за європейськими країнами і США починає поступово розуміти, що здоров'я є великою цінністю не тільки для окремого індивідуума, але і суспільства в цілому. Першими це зрозуміли роботодавці приватних фірм, які віддають перевагу більш спортивним і здоровим, без шкідливих звичок, претендентам на робочі місця. Такий підхід примушує замислитись і студентів, спонукає їх більш уважно ставитись до фізичного виховання і свого здоров'я, зважаючи на той недостатній руховий режим, що притаманний способу життя сучасної молоді.

Третім фактором є подальше вдосконалення робочих програм кредитних модулів з кожного виду рухової активності, пошук інноваційних методик підвищення рухових

якостей студента, що враховують його особливості фізичного і статевого розвитку, особливості функціонування і адаптації функціональних систем організму до тих чи інших тренувальних навантажень, пошук більш оптимальних комплексів фізичних вправ для більш націленого і, в той же час, м'якого впливу на ті чи інші системи організму.

### **3.2. Порівняльні характеристики якості проведення занять з фізичного виховання за секційно-урочною та традиційною формами організації навчального процесу.**

Якість фізичного виховання є важливим фактором покращення фізичної підготовленості та здоров'я студентів. Вона у значній мірі залежить від змісту і форми проведення навчального процесу [159, 160]. Розглянемо порівняльні характеристики ефективності проведення занять з фізичного виховання за секційно-урочною та традиційною формами організації навчального процесу. Основні аспекти побудови занять як за секційно-урочною, так і традиційною формами навчального процесу є однаковими з обов'язковим вирішенням чотирьох структурних завдань (організація студентів, підготовка організму до наступної роботи, вирішення основних завдань заняття, активне відновлення та організоване завершення роботи). Вони відповідають фазам зміни фізичної працездатності організму студентів (перед робочі зрушення, впрацьовування, відносно стійкий стан, зниження працездатності) і поділом заняття на ввідну, підготовчу, основну та заключну частини.

Незалежно від форми організації навчального процесу проведення занять з фізичного виховання має відповідати таким вимогам:

1) забезпечення диференційованого підходу до студентів з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості, інтересів, мотивів та уподобань;

2) дотримання якісних характеристик проведення заняття (загальна та моторна щільність, відповідність пульсових режимів організму студентів спрямованості наданих завдань, величині, об'ємам та інтенсивності фізичних навантажень заняття, досягнення оптимальної рухової активності всіх членів групи впродовж кожного заняття);

3) навчальний процес з фізичного виховання має бути водночас і тренувальним, тобто включати елементарні ознаки таких структурних компонентів як мікроцикли, мезоцикли та великі цикли (у спрощеному вигляді), з переважним оздоровчим спрямуванням;

4) забезпечення освітньої спрямованості занять з фізичного виховання з наданням відповідного блоку інформації.

Розглянемо першу вимогу. Традиційна форма має такі обов'язкові ознаки як примусові заняття загальною фізичною підготовкою з академічними групами студентів, стандартне наповнення і завдання модулів та розділів навчального матеріалу. Неоднорідність студентського складу в академічних групах за рівнем підготовленості, фізичного стану та здоров'я змушує використовувати фізичні вправи та їх комплекси, які б були доступні для виконання всіх студентів групи, а значить, для самих найслабкіших та інертних, що значно спрощує та формалізує заняття з фізичного виховання. Найбільш активна частина групи відверто нудьгує і не сприймає такий зміст заняття, тоді як існує дуже багатий вибір цікавих вправ з різноманітною координаційною складністю та незвичною структурою рухів. Деякі викладачі, які не мають бажання проводити такі

заняття, орієнтуються на кращих студентів, наповнюють зміст навчального процесу цікавими та складними вправами, що змушує працювати сильнішу частину групи з повною самовіддачею та бажанням, але друга частина в цей час лише спостерігає за недоступними для себе діями однокласників або ризикує одержати травми та розчарування від своєї фізичної незграбності. В обох випадках якість навчального процесу не відповідає стандартам та методичним вимогам. Існує принцип індивідуалізації, але можливості методичних прийомів індивідуалізації вправ і навантажень дуже обмежені, зловживання ними призводить до значного погіршення ефективності навчального процесу. На відміну від традиційної, секційно-урочної форма передбачає ведення навчального процесу з фізичного виховання у складі навчальних груп, які сформовані структурним підрозділом кафедри – навчальним відділенням, **за власним вибором** студентів. Ця обставина є вирішальним фактором у забезпеченні диференційованого підходу до студентів та в урахуванні їх рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості, інтересів, мотивів та уподобань. Тим самим забезпечується гуманізація фізичного виховання, тобто переорієнтація процесу фізичного виховання на особистість, забезпечення рівних можливостей для кожного студента щодо вибору виду фізичної активності, спрямованості процесу фізичного виховання, якості, характеру та форм навчальних занять. Також вирішується принцип лібералізації фізичного виховання, тобто забезпечення свободи вибору виду фізичної активності, спрямованості та якості процесу навчальних занять, задоволення потреби у систематичних заняттях фізичним вихованням відповідно до індивідуальних можливостей кожного студента. І нарешті, не менш важливий принцип диверсифікації фізичного виховання, тобто забезпечення багаторівневості, багатопрофільності, поліфункціональності програм фізкультурно-оздоровчої роботи, що реалізуються кафедрами фізичного виховання. Розглянемо цей принцип більш детально.

Спостерігаються значні відмінності управління навчальним процесом при використанні різних форм – традиційної та секційно-урочної. Під час проведення занять управління безпосередньо здійснюється викладачем з відповідними знаннями та досвідом. Це надає йому можливість обирати для студента різновиди комплексів вправ, їх послідовність, інтенсивність, кількість повторів, тривалість інтервалів відпочинку та інші чинники, які будуть викликати потрібні пристосувальні зміни в діяльності організму. Варіанти відповіді організму різних студентів всієї групи на задані однакові види вправ залежать від вихідного рівня і особливостей пристосувальних реакцій як функціональних систем, так і якості виконання за формою і характером тих чи інших фізичних вправ. Зрозуміло, що чим вище однорідність навчальної групи за різними чинниками, що ми маємо при секційно-урочній формі, тим меншою є варіабельність пристосувальних реакцій, що значно полегшує завдання викладача домогтися відповідних зрушень в організмі студентів. Ймовірно, що поведінка викладачів також буде дещо відрізнятися. Так при традиційній формі неоднорідність групи висуває більш складні завдання для управління станом студентів, але ми не будемо зупинятись на цьому факторі. Достатньо підкреслити переваги для здійснення ефективного управління адаптацією організму студентів секційно-урочної форми організації навчального процесу. Другим фактором позитивної спрямованості відповіді організму студентів на задані навантаження є психологічний і залежить він від мотивації до відвідування занять, інтересу до різновидів

вправ, самопочуття (фізичний і психологічний стан) після виконання тих чи інших вправ, сприйняття викладача як позитивну чи негативну особистість. Ці чинники поведінки студентів значно відрізняються в залежності від форми організації навчального процесу. При традиційній формі вищевказані чинники значно погіршують керованість навчального процесу, навіть, якщо викладач має високу кваліфікацію і його завдання обґрунтовані та відповідають стану тих, що займаються.

Переваги секційно-урочної форми організації фізичного виховання підтверджують результати проведеного опитування 400 студентів НТУУ «КПІ»: у 98% зафіксовано більш стійкий інтерес до обов'язкових занять з фізичного виховання у секційних групах, тоді як в академічних групах з традиційною формою навчання цей інтерес на 42% менше; 95 відсотків опитуваних студентів секційних груп вважають, що отримують під час занять корисні вміння, навички та знання, тоді як в академічних групах загальної фізичної підготовки цей показник становить 49%. Опитування студентів академічних груп з традиційною формою навчання показало, що 37% студентів не бажають відвідувати заняття, в яких переважно надаються вправи з легкої атлетики, 15% студентів негативно ставляться до гімнастичних вправ, 36 відсотків студентів категорично не бажають відвідувати басейн у зимовий час, 18% студентів не сприймають футбол. Але справа, навіть, не в тих чи інших уподобаннях. Справа тому, що при застосуванні традиційної форми студенти підкріплюють це нульовим відвідуванням занять, що негативно впливає не тільки на відвідуваність, а і на навчальний процес з фізичного виховання в цілому.

Заняття видами спеціалізованих вправ за уподобаннями та інтересами підсилюють вплив управлінських рішень викладача на студента, тому що тренер в очах спортсмена є авторитетом у тому виді спорту, який він обрав, а управління може здійснюватися і бути ефективним тільки за згодою того, ким управляють, при повному розумінні ним мети та вартості зусиль її досягнення. При цьому необхідно розуміти, що студент доросла людина, яка мислить і має свій вже сформований світогляд.

Професійна діяльність фахівців з фізичного виховання полягає у взаємодії зі студентами, де важливим є вміння налагодити особистісні взаємовідносини. Не менш важливою в психо-педагогічній характеристиці викладачів з фізичного виховання є готовність до реалізації «суб'єкт-суб'єктних» відносин у системах «викладач – студент», «тренер – спортсмен», що значною мірою залежить від особистісних якостей фахівця. При цьому особистісні якості викладачів фізичного виховання зумовлені специфікою видів спорту або рухової активності та особливостями особистісного відношення до здорового способу життя. Тому, підбір кваліфікованих фахівців з видів спорту, які наділені відповідними морально-етичними якостями, бажанням передати свої вміння і досвід, потребу до занять фізичними вправами студентам, значно впливає на ефективність роботи кафедр фізичного виховання. При традиційній формі проведення занять вищевказана вимога втрачає свій сенс, тому що спортивна спеціалізація викладача не має застосування. Він її поступово втрачає і, навіть, деградує як тренер-фахівець у конкретному виді спорту. Але найбільш віддані спорту викладачі не можуть змиритись з подібною ситуацією і шукають собі іншу роботу. Залишаються найменш кваліфіковані і байдужі до свого призначення викладачі, що не сприяє підвищенню якості проведення занять.



Друга вимога передбачає дотримання якісних характеристик проведення заняття. Чим більша однорідність складу групи, тим легше підтримувати моторну щільність заняття (загальна щільність більш залежить від кваліфікації та досвіду викладача і має наближатись до 100%). Моторна щільність може змінюватись від спрямованості заняття – вдосконалення техніки та розвиток рухових якостей – до 70-80%. Навчання техніці і формування відповідних знань потребує більш значних затрат часу на розумову діяльність студентів, що допускає зниження щільності до 50-60%. У наших дослідженнях проведення занять з плавання порівнювалась секційні та академічні групи студентів з однаковим початковим рівнем плавальної підготовленості та однаковими завданнями заняття. Моторна щільність заняття у студентів секційних груп була значно вищою – 68,3% проти 44,1 % академічних груп, хоча заняття проводив один і той же викладач. Під час пропливання 25-метрового відрізка на швидкість 92% студентів секційних груп долали його зі значною інтенсивністю і пульсом у межах 190-215 скорочень на хвилину, а 86% студентів академічних груп не змогли значно підвищити інтенсивність, що підтвердили відносно незначним підвищенням пульсу до 180-190 серцевих скорочень на хвилину. У той ж час, одержавши завдання подолати декілька відрізків на витривалість, 85% студентам секційних груп вдавалось утримувати пульс в межах 140-150 скорочень на хвилину, тоді як 55% студентів академічних груп перевищили цей поріг у середньому на 35 скорочень під час плавання на витривалість, тобто зовсім різні за інтенсивністю і спрямованістю завдання вони виконували практично однаково.

Також, в секційних групах 91% студентів досягають більш менш оптимальної рухової активності, тобто повністю виконують поставлені завдання за об'ємом та інтенсивністю (з врахуванням індивідуальних можливостей та самопочуття на день проведення заняття). Тоді як у студентів академічних груп цей показник набагато нижчий(57%) і у більшій мірі залежить від настрою, мотивації студентів та їх уподобань до змісту і наповнення занять з фізичного виховання.

Під час планування фізичних навантажень і завдань викладач має використовувати закономірності побудови окремих занять, їх розподілу впродовж тижня, двомісячного періоду та семестру. Окрім загальних положень про побудову заняття, необхідно, наприклад, у плануванні занять з комплексною спрямованістю, які переважають у тренуванні новачків, враховувати правила першочерговості розподілу навантажень за їх спрямованістю. На початку заняття доцільні вправи на розвиток координаційних можливостей, спритності, швидкості реакції та бистроти, у середині заняття вправи на розвиток силових якостей (вибухової сили, стрибучості, максимальної сили, силовій витривалості), а в кінці занять спеціальної та загальної витривалості. В той же час вправи на гнучкість можна задіяти як на початку, так і в кінці занять. Ці правила загальновідомі, але їх дотримання у занятті з неоднорідною як за уподобаннями, так і за рівнем підготовленості академічною групою, де необхідно включати блоки легкої атлетики, гімнастики або спортивних ігор, є набагато складнішим, скажімо, необхідно задіяти швидкісні або координаційні вправи і в легкоатлетичному і в ігровому блоці. Що ж до планування занять з переважною вибірковою спрямованістю, які вже доступні студентам секційних груп у другому та наступних семестрах і де вже необхідно задіяти правила побудови мікроциклів (які набагато складніше), то такі заняття зовсім недосяжні для студентів академічних груп, а водночас, і надбання цих занять з переважною вибірковою

спрямованістю – ефект суперкомпенсації після значних та великих навантажень. Відсутність передумов для планування мікроциклів робить неможливою і подальшу структурування навчального процесу за традиційною формою, тоді як для планування навчального процесу секційних груп має актуальний поділ мікроциклів на втягувальні, ударні, підводящі, відновлювальні. Мають свою специфіку і мезоцикли: перший – втягувальний, другий – базовий. Великий цикл навчального процесу з фізичного виховання нагадує тренувальний здвоєний річний цикл, який складається з двох семестрових циклів, що розділені двотижневим сесійним відрізком навчання та тижневим відпочинком і разом складають міжсеместровий перехідний період.

У традиційній формі навчального процесу заняття спрямовані на набуття фізичного розвитку засобами загальної фізичної підготовки, тоді як у секційній формі заняття мають більш специфічний характер з використанням вправ, що спрямовані на розвиток спеціальних і загальних фізичних якостей. Для традиційних занять характерна різноманітність навчального матеріалу в рамках одного заняття та помірні або недостатні фізичні навантаження для більшості студентів групи, що є їх негативною ознакою. Тобто побудувати тижневий мікроцикл з вищевказаними характерними ознаками традиційних занять неможливо. Для цього потрібен весь спектр фізичних навантажень: великі, значні, середні та малі. Причому, в якості останніх цілком можна використовувати самостійні заняття. Звісно, для використання значних, а тим більше, великих навантажень необхідний значний проміжок часу попередньої підготовки студентів, засвоєння ними техніки виконання спеціалізованих вправ з того чи іншого виду спорту або рухової активності та досягнення хоча б середнього рівня фізичної підготовленості. У загальному вигляді навчальний процес за секційно-урочною формою фізичного виховання можна структурувати як комплекс занять, об'єднаних у тижневі мікроцикли, що в свою чергу складають два двомісячні мезоцикли, які формують семестровий навчально-тренувальний цикл.

Значним надбанням студентів у секційних заняттях є широкий різновид засвоєних рухових вмінь та навичок у вправах, спрямованих на координацію та спритність, які є базою для спеціальної, а у подальшому і для професійно-прикладної фізичної підготовки. У традиційних заняттях неоднорідність групи не дає можливості застосувати весь спектр загально-фізичних вправ, тому руховий досвід студентів, що займаються фізичним вихованням у складі академічних груп, значно поступається студентам секційної форми занять.

І нарешті, остання вимога про надання освітньої спрямованості. Заняття з фізичного виховання за секційно-урочною формою навчального процесу виконуються студентами на більш кваліфікованому рівні, тому що деякі студенти мають спортивний розряд або деякий рівень умінь та навичок, що дозволяє виконувати частину одержаних завдань самостійно і, тим самим, надає можливість викладачу індивідуально розбирати нюанси техніки та методики виконання тих чи інших вправ. Під час інтервалів пасивного відпочинку після інтенсивних вправ також є час для роз'яснення методичних правил виконання тренувальних навантажень тієї чи іншої спрямованості. Але можливості надання та сприймання інформації забезпечуються не тільки цими чинниками. Адже студент добровільно обрав цей вид рухової активності і виконує вправи без з примусу, а вся інформація, що надходить від викладача-тренера, який є авторитетом та носієм

певного рівня теоретичних знань і практичного досвіду, з вдячністю сприймається і легко запам'ятовується.

Враховуючи критичний стан здоров'я певної кількості студентів, які все більше втрачають власний рівень фізичної підготовленості, нехтуючи руховою активністю або мають шкідливі звички, перед кафедрами фізичного виховання постає завдання повернути молоді чудовий світ спорту, удосконалюючи неформальну фізкультурну освіту на практичних заняттях. Все це надає знання, практичні уміння, навички та потребу самостійно займатися фізичними вправами усе життя, тобто змінює поведінкову парадигму студентів щодо необхідності занять фізичним вихованням з *примусової на добровільну*.

### **3.3. Нормативно-правове забезпечення фізичного виховання зі секційно-урочною формою навчального процесу.**

Відповідно до положень Конституції України, Національної доктрини розвитку освіти, закону України «Про вищу освіту», Закону України «Про фізичну культуру і спорт», якість освіти є пріоритетом і передумовою національних інтересів та безпеки держави. Фізичне виховання є невід'ємним чинником загальної культури особистості, запорукою працездатності та здоров'я фахівців і майбутніх командирів виробництва [163, 164, 167].

Фізичному вихованню приділяється постійна увага на підсумкових колегіях, у наказах Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України [163, 164, 165, 166, 167]. Разом з тим, фізичне виховання студентів у вищих навчальних закладах України досягло певної кризи під впливом таких чинників: 1) недостатні можливості країни щодо фінансування вузів; 2) відсутність сучасної навчально-спортивної бази; 3) невизначеність деяких положень Болонської системи, в якій фізичному вихованню не знаходять належного місця; 4) недостатній рівень рухової активності, фізичного стану і здоров'я випускників шкіл, які поповнюють контингент студентів; 5) деякі протиріччя і застарілі положення нормативно-правового забезпечення фізичного виховання як невід'ємної складової навчального процесу підготовки майбутніх фахівців; 6) недоліки традиційної форми і змісту навчального процесу з фізичного виховання, які ввійшли у протиріччя з реаліями прагнень, потреб і можливостей студентів, їх мотивацією до фізичного вдосконалення.

Секційно-урочна форма організації навчального процесу з фізичного виховання, яка вже кілька десятиріч застосовується провідними вищими навчальними закладами України, відносно недавно одержала офіційний «дозвіл» на комплектування навчальних груп у відповідності до фізичного стану, здоров'я студентів та їх власного бажання, що є обов'язковою відзнакою цієї форми. Також однією з умов подальшого існування цієї ефективної, на наш погляд, форми організації навчального процесу з фізичного виховання є наявність відповідної нормативно-правової бази.

Базовим нормативно-правовим документом організації навчального процесу з фізичного виховання є Інструкція ректорам, директорам вищих навчальних закладів, головам науково-методичних комісій Міністерства освіти України «Про розробку освітньо-професійних програм вищої освіти за відповідним професійним спрямуванням» № 1/9-18 від 18.02.94, де передбачалось доцільним *на перехідний період* (термін цього періоду документ не визначав), встановити мінімальний обсяг годин для дисципліни

«Фізичне виховання» 216 годин (4 кредити) при 8-ми семестровому терміні навчання, що відразу було дубльоване в державних стандартах вищої освіти та включено у галузеві стандарти. Вищезазначений документ скоротив кількість годин, відведених на фізичне виховання і фактично зламав усю науково-методичну основу дисципліни, тому що одноразові заняття на тиждень мають дуже незначний ефект для розвитку фізичної підготовленості студентів.

Наступний наказ Міністерства освіти України «Про нормативні документи з фізичного виховання» № 188 від 25.05.1998 р, визначає основною формою для навчальної дисципліни «Фізичне виховання» навчальні заняття у складі академічної групи, сформованої навчальним відділом вищого навчального закладу та деканатами факультетів. Тобто, фактично пропонується кафедрам проводити традиційні заняття загально-фізичною підготовкою у складі академічних груп, ефективність яких дуже проблематична по причині неоднорідності студентського складу групи за станом здоров'я, фізичної підготовленості і уподобань. Зрозуміло, що фізичні навантаження для одних будуть слабкі, а для інших занадто важкі і, навіть, небезпечні, не кажучи вже про низьку мотивацію відвідувань таких занять. У відповідності до цього наказу секційно-урочна форма організації навчального процесу з фізичного виховання фактично мала припинити своє існування.

Але, вже в наказі Міністерства освіти і науки України № 757 від 14.11 2003 р. «Про затвердження навчальних програм з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України I-II, III-IV рівнів акредитації», Департаменту вищої освіти під час розробки державних стандартів наказано передбачити, що: а) навчальна дисципліна «Фізичне виховання» вивчається у вищих навчальних закладах усіх рівнів акредитації в обсязі 4-х академічних годин на тиждень впродовж всього періоду навчання (крім останнього випускного семестру); б) встановити наповнюваність навчальних та фізкультурно-оздоровчих груп в кількості 10-15 осіб; в) ввести поетапно, починаючи з першого курсу щорічний (семестровий) залік; г) організовувати і проводити додаткові заняття та змагання з тим, щоб загальний обсяг рухової активності студентів становив не менш 8-10 годин на тиждень.

Ці інструктивні норми підтверджені і деталізовані у »Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах», яке затверджено наказом Міністерства освіти і науки України: № 4 від 11.01.2006.

Вищевказане положення є підставою для відновлення і переходу кафедр фізичного виховання на секційно-урочну форму організації навчального процесу. У розділі № 3 вищезазначеного положення передбачено: а) мати підрозділи у складі кафедри фізичного виховання – навчальні секції фізичного виховання, фізичної реабілітації, спортивного виховання, які об'єднують відповідні навчальні відділення (цикли) з видів рухової активності та спорту; б) навчальні заняття (лекційні, практичні та індивідуальні заняття, консультації), самостійна робота студента (самостійні заняття, участь у змаганнях, іграх, туристських походах, активний відпочинок на природі, оволодіння і застосування методик самоконтролю), контрольні заходи (тестування, змагання); в) зарахування до навчальних груп студентів з відповідним рівнем стану здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості, спортивної кваліфікації або рівня рухових здібностей та власного бажання.

З різних причин не всі вищі навчальні заклади спроможні виконати цей наказ, який не підтверджують інші нормативні документи або вступають з ним у протиріччя. Деякі керівники окремих університетів та факультетів не сприймають фізичне виховання як навчальну дисципліну по причині великого навчального і розумового навантаження студентів. Але заняття певними видами рухової активності та спорту, не тільки, не надають додаткової розумової втоми, а по суті є ефективним відновлювальним та оздоровчим засобом, а сама дисципліна є рекреаційною. Що ж до тижневого навчального навантаження студентів, у листі Міністерства освіти і науки України керівникам базових вищих навчальних закладів, головам робочих груп з розроблення галузевих стандартів вищої освіти про планування «Освітньо-професійних програм підготовки бакалавра» № 642 від 09.07.2009 р., передбачено, що в навчальному плані вищого навчального закладу години на вивчення обов'язкової нормативної дисципліни «Фізичне виховання», можуть бути винесені за межі гранично допустимого тижневого навантаження студента. Це ж стосується і надмірної кількості кредитів у навчальному навантаженні студентів. У наказі Міністерства освіти і науки України «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента» № 4.4-20/545 від 19.02.2009 р., передбачено організувати навчальні заняття з фізичного виховання в обсязі чотирьох годин на тиждень як поза кредитну дисципліну. Для студентів першого-другого курсів фізичне виховання планувати в аудиторне навантаження студентів, яке не може перевищувати 30 годин на тиждень. Для студентів старших курсів фізичне виховання проводити у формі секційно-позаурочних занять.

Однак, вже в останні роки (за підписом бувшої заступника міністра МОН України І. Совсун – 2014 р.) надійшов лист з «рекомендаціями» щодо фізичного виховання, який фактично перекладає прийняття рішень у цій царині на ректорати університетів, а фактично дозволяє ліквідувати кафедри фізичного виховання. Таким чином, з однієї сторони інструктивні документи [163-67] становлять базу нормативно-правового забезпечення для переходу кафедр фізичного виховання на секційно-урочну форму організації навчального процесу для студентів 1-2 курсів, а з іншої – взагалі виключає фізичне виховання з плану навчальних дисциплін.

Тому, у теперішній час, основною складовою нормативно-правового забезпечення роботи кафедри фізичного виховання є накази, положення і рекомендації ректорату вищого навчального закладу, які є обов'язковими для виконання викладацькому складу кафедри. В обговоренні нормативних документів ректорату має активно брати участь завідувач, його заступники та відповідальні за спортивно-оздоровчу роботу на факультетах. Особисті дружні робочі контакти з керівниками відділів, де готуються нормативні документи, є запорукою їх відповідності до реалій навчальної та спортивно-оздоровчої роботи у навчальному закладі, законам, принципам та особливостям спортивного тренування, фізичної реабілітації, фізичного виховання.

Керівництво Національного технічного університету України постійно піклується станом здоров'я студентів, досягненнями збірних команд, покращенням якості нормативно-правового забезпечення навчального процесу з фізичного виховання, що відображено у наказах ректорату, якими передбачено обов'язкові дворазові заняття на тиждень у сітці денних годин за загально університетським розкладом усіх студентів 1-2 курсів.

Третьою складовою нормативно-правового забезпечення роботи з фізичного виховання є розробка і ведення документації кафедри і перед усім це навчальна програма та робочі навчальні програми окремих секцій та відділень з модульною і семестровою деталізацією та завданнями, системою тестування та рейтингових оцінок якості навчання студентів, які затверджуються ректоратом і тому повинні мати бездоганне виконання. Хоча існують типові навчальні програми з фізичного виховання, кожен вищий навчальний заклад має свої відмінності навчального процесу, спортивно-оздоровчої роботи, свої традиції, спортивну базу та відповідний рівень матеріально-технічного забезпечення, особливості уподобань, інтересів та фізичної підготовленості студентів.

Важливим документом кафедри є програма самостійних занять студентів та індивідуальних домашніх завдань з відповідною системою тестування і контролю. Самостійна робота студентів є суттєвою складовою навчального процесу з фізичного виховання, вона значно підвищує рухову активність студентів, надає студентам навички самостійної роботи з поліпшення власного здоров'я і фізичної підготовленості, які їм знадобляться у подальшому житті та професійній діяльності. Індивідуальні (домашні) завдання є необхідною умовою виконання самостійної роботи, причому головним критерієм контролю за виконанням самостійної роботи студентів є виконання відповідних тестів, а підставою для планування і складання домашніх завдань є визначення недоліків у загальній і спеціальній фізичній підготовленості студентів.

### ***Висновки до розділу.***

1. Результати дослідження переваг і недоліків секційно-урочної форми навчального процесу підтверджують її ефективність у ВНЗ та забезпечує диференційований підхід до студентів з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості, інтересів та уподобань, дозволяє значно поліпшити здоров'я, якість відвідувань студентів та мотивацію навчання.

2. Для переходу на секційно-урочну форму необхідні мати підтримку ректорату ВНЗ, спеціалізовані зали та місця занять, кваліфікованих фахівців з окремих видів спорту та відповідне методичне забезпечення.

3. Секційно-урочна форма навчального процесу з фізичного виховання дозволяє дотримуватися якісних характеристик проведення заняття (моторна щільність, відповідність пульсових режимів наданим завданням та фізичним навантаженням, досягнення оптимальної рухової активності переважної більшості членів групи впродовж кожного заняття).

4. Розроблені Міністерством освіти і науки України накази та інструктивні документи з фізичного виховання, незважаючи на певні недоліки і протиріччя з іншими документами, що регламентують загальний навчальний процес підготовки бакалаврів та магістрів, віддають ведення навчального процесу з фізичного виховання на власний розсуд керівництва університетів з посиленням на автономію вищих навчальних закладів України. Тому, вирішальну роль у нормативно-правовому забезпеченні роботи кафедр фізичного виховання у теперішній час займають накази, положення і рекомендації ректорату ВНЗ, у обговоренні і підготовці яких мають активно брати участь представники кафедри. Суттєвим є якість розробки таких нормативних документів кафедри як навчальна програма, робочі навчальні програми з модульною і семестровою деталізацією та завданнями, системою тестування та рейтингових оцінок якості навчання

студентів, а також програми самостійних занять студентів та індивідуальних домашніх завдань.

#### **4. ОРАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИ АСПЕКТИ РОБОТИ КАФЕДРИ ФІЗИЧНОГО ВІХОВАННЯ ИЗ СЕКЦІЙНО-УРОЧНОЮ ФОРМОЮ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ *Вихляєв Ю.М.***

##### **4.1. Навчальне відділення з виду спорту як структурна одиниця кафедри фізичного виховання.**

На відміну від університетів України, фінансові можливості, забезпеченість спортивними спорудами та численними тренерськими кадрами дозволяє коледжам та університетам Європи проводити як масові заняття студентів, так і тренування збірних студентських команд у вечірні години. Велику увагу фізичному вихованню і спорту приділяють у більшості університетів США, в яких навчальний процес складається з трьох розділів: обов'язкових занять фізичною культурою на перших двох курсах для всіх студентів, факультативних занять окремими видами спорту та тренувань у складі збірних команд для талановитих спортсменів [22, 29, 133, 179].

Найбільш авторитетні за рейтингами вищі навчальні заклади України, які власну спортивну базу, почали все більше застосовувати секційну форму організації навчального процесу з фізичного виховання студентів з практичними заняттями студентів 1-2 курсів у денні години за розкладом факультетів та тренуваннями збірних команд у вечірні години. Така організація фізичного виховання, по-перше, довела свою ефективність, а по-друге дозволяє раціонально використовувати наявну спортивну базу.

Навчальне відділення з виду спорту (цикл, спеціалізація) є важливою структурною одиницею кафедри фізичного виховання, яка перейшла на секційну форму організації навчального процесу. Від якості роботи цього підрозділу в значній мірі залежить загальний підсумок роботи з поліпшення фізичного стану та здоров'я студентів.

В спеціальній літературі організаційно-методичні аспекти функціонування навчального відділення (циклу) не знайшли свого відображення. Для ефективної роботи з відповідним контингентом студентів, які обрали певний вид рухової активності, а тим самим і конкретний колектив викладачів у якості своїх спортивних наставників і тренерів вирішальне значення має оптимальна організація і методичне забезпечення цього підрозділу.

При застосуванні традиційної форми організації навчального процесу кафедра фізичного виховання для усіх викладачів має стандартну документацію, що регламентується наказами відповідного міністерства, ректорату університету та керівництвом кафедри, контингент викладачів з будь якою спеціалізацією, який іноді розподіляється по факультетам, з якими співпрацює кафедра. Певну спортивну спеціалізацію потрібно мати лише викладачам, які працюють зі збірними командами вищого навчального закладу. Викладацький склад, що працює з академічними групами студентів має єдиний розклад, в якому легко вирішуються питання заміни на випадок хвороби або відраження тому, що всі викладачі незалежно від їх спортивної спеціалізації працюють за єдиною програмою, вирішують єдині завдання з використанням стандартних блоків навчального матеріалу.

Нова секційна форма організації навчального процесу з фізичного виховання

обумовила пошук нової структурної побудови кафедр фізичного виховання. В певних інституціях структурна організація підрозділів відіграє значну роль у визначенні ефективності їх діяльності. Наприклад у збройних формуваннях найменша структурна одиниця – відділення з 7 осіб є обов'язковим підрозділом, з яких складається більш чисельна структурна одиниця – взвод (30 вояків). Наявність відділень надає змогу командирів взводу оперативно та ефективно керувати своїм підрозділом, маючи у своєму безпосередньому підпорядкуванні не тільки свого заступника, але і командирів відділень, які в змозі вирішувати відповідні завдання силами свого підрозділу. Така організаційна структура армійських підрозділів склалась не одразу. Вона шліфувалась впродовж багатьох віків з урахуванням законів управління, зміни озброєння та специфічних завдань.

Подібна організаційна структура була використана нами і під час переходу кафедри на секційно-урочну форму організації навчального процесу з фізичного виховання за допомоги і підтримці ректорату університету. 30-річний досвід роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "КПІ імені Ігоря Сікорського" довів доцільність структури, що складається з навчальних відділень з певною спортивною спеціалізацією. Вибір спортивної спеціалізації навчальних відділень залежав від трьох чинників: наявності викладачів з тією чи іншою спеціалізацією, наявності приміщень, які можна було перепрофілювати в ті чи інші спеціалізовані зали, уподобань і вибору студентів того чи іншого виду спорту. Отже, при секційно-урочній формі на перше місце у структуризації викладацького складу виходить спортивна спеціалізація викладачів, яких об'єднали нові умови праці, а саме:

- 1) спеціалізоване місце занять, яке необхідно підтримувати у робочому стані, встановлювати та зберігати спеціалізоване обладнання, тренажери, спортивне знаряддя;
- 2) приміщення для викладачів, яке слугує методичним осередком, де готують журнали, навчальну та методичну документацію, зберігається спеціальна література, проводять засідання відділення, на яких оперативно вирішуються нагальні методичні і організаційні питання проведення занять, змагань, атестації студентів, заліків, тощо;
- 3) єдиний розклад, який має охопити всіх студентів та викладачів відділення;
- 4) єдина навчальна та методична документація, тобто, робоча програма кредитних модулів, план-конспекти занять, програми самостійних занять та індивідуальних домашніх завдань, атестаційні та залікові вимоги, тощо.

Кількість викладачів навчального відділення залежить від розміру педагогічного навантаження та пропускної спроможності місця занять. Якщо в залі одночасно можуть займатися дві групи студентів, то оптимальна кількість викладачів циклу має бути 3-4 викладача, якщо одна група – 2 викладача, кожен з яких може мати 16-20 годин педагогічного навантаження на тиждень. При цьому не враховують вечірні години занять зі збірними командами, які можуть включатись як в загальне педагогічне навантаження, так і проводитись за додаткове винагородження. При наявності великої кількості робочих місць (наприклад НТУУ "КПІ" має 50-метровий басейн, де значна кількість доріжок дозволяє одночасно працювати 6-8 викладачам), склад навчального відділення може бути більшим. Іншим фактором, який регулює чисельність викладачів навчального відділення є кількість студентів, що бажають займатись даним видом спорту, але половина студентів вагаються у виборі виду спорту. Опитування 365 студентів академічних груп з



традиційною формою навчання показало, що частина студентів (37%) не бажає відвідувати заняття з легкої атлетики, 15% студентів негативно ставляться до гімнастичних вправ, 36 відсотків студентів категорично не бажають відвідувати басейн, 18% не сприймають футбол. Ці уподобання можуть змінюватись в залежності від контингенту опитуваних, але більшість вже визначилася з вибором навчального відділення рухової активності, а інші воліють одержати консультацію фахівців. Тому, вміння викладачів відділення вигідно представити переваги і особливості свого виду спорту у співбесіді зі студентами під час набору дозволяє керувати цим процесом і більш-менш рівномірно розподіляти студентів за відділеннями.

Роботою навчального відділення (циклу) керує викладач (начальник циклу), якого обирає колектив відділення разом з керівництвом кафедри. Він складає розклад роботи викладачів відділення, відповідає за вчасне подання на затвердження методичну та навчальну документацію, організує заміни викладачів на випадок хвороби або відрадження (з дозволу завідувача кафедри), проводить засідання навчального відділення, постійно контролює якість проведення занять та ведення навчальної документації циклу.

Структурна організація навчального відділення може бути ускладнена, що залежить від кількісних та якісних характеристик певного контингенту студентів. Наприклад, на відділенні плавання (кафедра фізичного виховання НТУУ "КПІ імені Ігоря Сікорського") щорічно займаються 1000-1300 студентів, з яких ми виділяємо тих, що зовсім не вміють плавати – вони навчаються у малому басейні в групах початкового навчання «жовті». У великому басейні ми поділяємо студентів на три групи за такими чинниками:

- 1) "зелені" – не володіють жодним спортивним способом плавання, але вміють пересуватися у воді на відстань 20-25 метрів;
- 2) "сині" – володіють двома спортивними способами плавання;
- 3) "червоні" – володіють усіма спортивними способами плавання і мають спортивний розряд або бажають його виконати.

Крім цих груп є ще факультетські збірні команди, що складаються зі студентів з "червоних" та "синіх" груп, які добре володіють хоча б одним із спортивних способів плавання та мають достатньо високий рівень розвитку фізичних якостей швидкості та витривалості.

Звісно, що завдання занять і навчання цих груп студентів-плавців різні, вони вимагають різних підходів, методів навчання, методів розвитку фізичних якостей, тобто різного методичного забезпечення процесу навчання. Поступово у процесі роботи склалася і певна спеціалізація викладацького складу відділення: тренер збірної команди, викладачі груп початкового навчання, викладачі груп зелених, синіх, червоних. Ця спеціалізація доволі умовна. Вона викликана тим, що студенти приходять на заняття згідно розкладу занять свого факультету, тому існує велика імовірність навчання студентів у різних викладачів. Якщо викладачів, що працюють зі студентами однокового рівня підготовленості двоє, їм значно зручніше забезпечити навчальний процес, особливо в організаційних питаннях (атестація, заліки, комплектування збірних факультетських команд, проведення змагань з відповідним контингентом студентів) та під час роботи з навчальною документацією. Другий фактор – бажання викладачів спеціалізуватися в тонкощах і нюансах методичного забезпечення тієї чи іншої категорії студентів-плавців,

знаходити свої родзинки методики тренування та навчання, аналізувати їх, досліджувати з тим, щоб потім оприлюднити свій досвід і маленькі відкриття в методичних і наукових працях. Така спеціалізація допомагає у виборі методів, форм і засобів навчання та проведення занять, підготовці робочих навчальних програм, розробці тестів і нормативів для тієї чи іншої групи студентів.

Для прикладу проаналізуємо форми проведення заняття у басейні. Фронтальна форма, при якій викладач керує навчально-практичною діяльністю всієї групи студентів, що працюють над єдиним завданням, найбільш відповідає цілям роботи зелених – студентів-початківців, що навчаються азам плавання. Викладач організовує синхронне виконання плавальних вправ і визначає єдиний для всіх студентів темп роботи. Цього вимагає техніка безпеки, так як рівень підготовленості студентів дуже низький. Педагогічна ефективність фронтальної форми проведення заняття багато в чому залежить від уміння викладача тримати в полі зору всю групу і при цьому не упускати з уваги роботу кожного студента. Її результативність підвищується, якщо викладачеві вдається створити атмосферу творчої роботи, підтримувати увагу та активність усіх студентів, акцентуючи на індивідуальних помилках або невеличких досягненнях. Однак фронтальна форма не розрахована на врахування індивідуальних відмінностей у швидкості опанування плавальних вправ. Вона орієнтована на середній темп, тому окремі студенти відстають від заданого темпу роботи, а інші швидко виконуючи завдання, починають втрачати інтерес до процесу навчання, певного завдання, а відтак знижується рівень якості проведення заняття та плавальної підготовки. Виходом з цієї ситуації є перевід найбільш активних у навчанні студентів до більш кваліфікованої групи студентів – синіх, де основною формою проведення занять можна вважати групову та її різновиди: ланкову, бригадну, диференційно-групову.

Ланкові форми проведення заняття з плавання передбачають організацію навчальної діяльності постійних груп студентів, в яких відбувається перерозподіл функцій при виконанні навчальних завдань. При бригадній формі організовується діяльність спеціально сформованих для виконання певних завдань тимчасових груп студентів. Диференційно-групова форма проведення заняття має ту особливість, що як постійні, так і тимчасові групи об'єднують студентів з однаковими фізичними можливостями і рівнем сформованості плавальних умінь і навичок, що суттєво підвищує рівень засвоєння як техніки виконання вправ, так і спеціальних фізичних якостей студентів.

Група студентів з більш високою кваліфікацією – червоні, передбачає переважне застосування індивідуальної форми проведення занять, хоча при виконанні окремих завдань на певних етапах річного циклу з успіхом використовуються різні варіації групового методу, особливо під час розвитку швидкісних можливостей або спеціальної витривалості, де необхідно серійне виконання плавальних відрізків. І якщо організація проведення заняття дещо втрачає від певного нівелювання індивідуальних можливостей, натомість значно виграє за рахунок колективного психологічного настрою і піднесення, що також притаманне ефекту від проведення різноманітних плавальних естафет. Ці плавальні засоби є досить впливовими на організм студентів, тому необхідно організувати контроль стану серцево-судинної системи, особливо під час відновлення студентів між черговими серіями швидкісних вправ.

Цікавою є також колективна форма виконання окремих завдань, тобто проведення естафет, тому що не всяка робота є за своєю суттю колективною. За своїм характером вона може бути суто індивідуальною [158, 65, 33, 34]. Колективна робота виникає тільки на базі диференційованої групової роботи. При цьому вона набуває наступних ознак: а) група усвідомлює колективну відповідальність за дане викладачем завдання і отримує за його виконання відповідну соціальну оцінку; б) організація виконання завдання здійснюється самим колективом та окремими групами під керівництвом викладача; в) діє такий розподіл черговості та вибору способу плавання під час проходження естафети, що враховує інтереси і здібності кожного студента і дозволяє кожному краще проявити себе в спільній діяльності; г) є взаємний контроль студентів і відповідальність кожного перед колективом. Така форма проведення заняття значно згуртовує колектив, націлює на досягнення високих результатів у тренуванні.

При фронтальній роботі виключається співробітництво і товариська взаємодопомога, визначення обов'язків і функцій. Всі студенти роблять одне і те ж, вони не залучаються до управління, так як керує навчальним процесом тільки один викладач. При колективній формі сам колектив навчає і виховує кожного свого члена, і кожен член бере активну участь у тренуванні та вихованні своїх однокласників по спільній тренувальній роботі.

Головні критерії, якими керуються викладачі кафедри фізичного виховання під час атестації та заліку студентів такі: а) кількість відвідуваних занять в активі студента, від чого залежить відповідний руховий режим, а отже і здоров'я студентів; б) зміни у якості виконання нормативів, тобто не абсолютні показники виконання тестів, а показники покращення, у тому числі і техніки виконання спеціалізованих вправ; в) якість і дійсність виконання самостійних занять, що легко перевірити за допомогою відповідних тестів, вправ та критеріїв.

Наповнення і обґрунтування тестів, залікових вимог, що розробляються на кожному відділенні, може і повинно бути різним, але є загально кафедральні критерії і вимоги:

- 1) оздоровча спрямованість навчального процесу;
- 2) надання пріоритету підвищенню аеробних можливостей і витривалості у плануванні розвитку фізичних якостей студентів;
- 3) формування широкого спектру рухових вмінь та навичок;
- 4) озброєння студентів знаннями про переваги здорового способу життя та необхідність самостійних занять фізичними вправами впродовж усього життя.

Загально кафедральні залікові та атестаційні критерії, тести і вимоги обговорюються і затверджуються на засіданнях кафедри фізичного виховання, відповідність до них документації відділення перевіряє заступник завідувача кафедри з навчально-методичної роботи. Представлення і перевірка навчальної і методичної документації навчальних відділень є своєрідним змаганням і в той же час екзаменом для відповідальних за відділення, тестом на їх методичну і професійну грамотність; ця змагальність є запорукою викладацької творчості, механізмом неперервного розвитку методичного і навчального рівня кафедри.

## **4.2 Особливості ведення навчальної документації.**

Секційно-урочна форма організації навчального процесу з фізичного виховання, яку з тими чи іншими особливостями використовують найбільш авторитетні

університети США, Європи та провідні вищі навчальні заклади України, має свої переваги [22, 29, 133, 179], але разом з тим і більш складну організацію навчального процесу, особливо це стосується навчальної документації. На відміну від нової секційно-урочної, традиційна форма організації навчального процесу з фізичного виховання зберігає свої усталені канони планування і ведення навчально-методичної документації, які не співпадають з новими завданнями і реаліями секційно-урочної форми навчання студентів. Особливо їй важко узгодити з тими принципами навчання, які висуває перехід на Болонську систему з кредитно-модульною структурованістю процесу вивчення спеціальних дисциплін та його демократизацією, можливістю обрання студентами тих чи інших дисциплін. Ці протиріччя слугують додатковим доказом на користь відмови від традиційної форми навчального процесу з фізичного виховання. За цей час накопичений досвід імплементації фізичного виховання з секційно-урочною формою у Болонську систему, який придбали кращі за рейтингами університети і зокрема, Національний технічний університет України «КПІ імені Ігоря Сікорського», що одним з перших застосував нове методичне забезпечення та кредитно-модульну систему організації навчального процесу підготовки фахівців технічних спеціальностей. Згідно цієї системи, що прийнята 1 Конвенцією Ради Європи і ЮНЕСКО про визнання кваліфікації з вищою освітою, кредитом є точно документована мінімальна умовна одиниця вимірювання «вартості» будь якої складової навчальної програми, що виконав студент під час навчання або одиниця об'єму навчальної дисципліни у годинах. Тобто об'єм будь якої навчальної дисципліни не може бути менше одного кредиту або повинен бути кратним декільком кредитам і складатися з обов'язкових навчальних занять та самостійної роботи студента.

Оптимальна організація і планування роботи кафедри фізичного виховання, ведення навчально-методичної документації є важливим чинником функціонування нової секційно-урочної форми навчального процесу. Пропоновані нами матеріали поповнюють малочислений перелік праць, які висвітлюють цю важливу проблему.

До переліку навчальної методичної документації необхідно віднести: навчальну програму дисципліни фізичне виховання, робочі навчальні програми, програми самостійних занять студентів та індивідуальні домашні завдання з відповідною системою тестування та контролю, план-конспекти занять, індивідуальні плани та журнали викладачів, факультетські журнали навчальних відділень, факультетські атестаційні і залікові відомості та інші документи, на яких ми не будемо зупинятися, так як вони або тотожні традиційній формі навчання, або мають свою специфіку у кожному університеті. Ми розглянемо особливості складання вищезазначеної документації або розбіжності в її веденні у порівнянні з традиційною документацією кафедри фізичного виховання. З навчальної програми ми надаємо той розділ, який відображає особливості організації навчального процесу кафедри фізичного виховання НТУУ "КПІ імені Ігоря Сікорського".

Заняття зорганізуються і проводяться у формі лекційних, практичних занять та самостійної підготовки студентів. Лекційні та практичні заняття проводяться згідно з розкладом навчальних занять факультетів НТУУ "КПІ ім. Ігоря Сікорського". Загальний обсяг дисципліни складає 360 години. З них: лекційних – 8 годин, по 2 години у кожному семестрі, практичних – 280 годин, по 70 годин практичних занять у кожному семестрі, самостійної роботи студентів – 72 години, по 18 годин у кожному семестрі (1-4 семестри в обсязі 4 годин обов'язкових та 1 годині самостійних занять на тиждень), з двома

семестровими атестаціями та заліком у кінці семестру. У секції спортивного виховання (вдосконалення) фізичне виховання проводиться у вигляді навчальних тренувальних занять збірних команд університету з 1 по 10 семестр усіх курсів. Кількість навчальних годин визначається рівнем спортивної кваліфікації студентів і залежить від виду спорту”.

Для проведення теоретичних і практичних занять з фізичного виховання зі студентами НТУУ “КПІ ім. Ігоря Сікорського” на кожному курсі за даними медичного обстеження створюються секції фізичного виховання, спортивного виховання та фізичної реабілітації, які об’єднують відповідні і спеціалізації з видів рухової активності та захворювань у навчальні групи.

До навчальної групи з обраного виду спорту або рухової активності розподіляються студенти, що віднесені за станом здоров’я до основної чи підготовчої медичної групи після проведення медичного огляду у студентській поліклініці. Умовою зарахування є власне бажання студентів займатися відповідним видом рухової активності (видом спорту) та контрольне тестування показників фізичного розвитку, визначених у навчальній програмі з фізичного виховання, а також оцінювання викладачем навчальної групи рівня рухових (технічних) здібностей студента в обраному виді рухової активності.

Навчальні групи навчальних відділень з фізичного виховання комплектуються за спеціалізаціями з видів рухової активності у відповідності до видів спорту: аеробіка, атлетична гімнастика, спортивна гімнастика, футбол, настільний теніс, шейпінг, бокс, боротьба (дзюдо, вільна, греко-римська, теквон-до), плавання, баскетбол, волейбол, легка атлетика-фітнес, теніс, туризм, стрільба з лука. Вони мають матеріально-технічне забезпечення (спеціалізований спортивний зал або спортивний майданчик з відповідним обладнанням), викладачів з відповідною спортивно-фаховою кваліфікацією, методичне забезпечення у вигляді робочих навчальних програм, програм самостійних занять студентів та індивідуальні домашні завдання з відповідною системою тестування та контролю, конспектів практичних занять, лекційного курсу, методичних видань з методики та техніки видів спорту, тощо”.

Робочі програми кредитних модулів (РПКМ) з фізичного виховання навчальних відділень кафедри складені за структурно-модульною системою, прийнятою у навчальному процесі НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського» (модуль – задокументована завершена частина навчальної дисципліни).

Робочі програми з фізичного виховання навчальних відділень кафедри фізичного виховання мають 4 модулі: 1 семестр – «Формування загальної фізичної підготовленості засобами обраного виду рухової активності та спорту. 2 семестр – «Формування спеціальної фізичної підготовленості засобами обраного виду рухової активності та спорту». 3 семестр – «Удосконалення спеціальних фізичних якостей засобами обраного виду рухової активності та спорту». 4 семестр – «Особистісна орієнтована професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами обраного виду рухової активності та спорту».

Для прикладу наводимо у скороченому вигляді програму декількох занять (№ 1, 9, 15, 22, 28, 32, 35) першого модуля РПКМ з баскетболу.

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з баскетболу та історією виникнення і розвитку баскетболу. 2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів. 3. Ознайомити з

основною стійкою баскетболіста, переміщеннями, зупинками та поворотами. 4. Навчити ловлі м'яча двома руками на місці. 5. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Техніка безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з баскетболу. Тестування функціонального стану ССС студентів. Основна стійка баскетболіста, стрибки, повороти, переміщення, зупинки (робота ніг). Ловля м'яча двома руками на місці. Рухлива гра. СРС: комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 9: Задачі: 1. Навчити захисній стійці баскетболіста. 2. Навчити техніці виконання передачі м'яча двома руками від грудей та однією від плеча. 3. Сприяти розвитку координаційних здібностей та спритності.

Засоби: Захисна стійка баскетболіста під час переміщень і зупинок. Жонглювання одним та двома м'ячами. Передача м'яча двома руками від грудей та однією рукою від плеча на місці. Кидки м'яча однією рукою з подвійного кроку справа від щита. Рухлива гра. Одностороння гра. СРС: комплекс вправ для розвитку спритності та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити техніці виконання кидків м'яча у кошик у стрибку однією рукою після подвійного кроку. 2. Вдосконалити техніку виконання передач в парах та трійках на місці та у русі. 3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Кидок м'яча у стрибку однією рукою з подвійного кроку. Передачі м'яча в парах та трійках на місці та у русі. Передачі м'яча в парах з пасивним захисником. Рухлива гра. Одностороння гра. СРС: комплекс вправ для розвитку спритності та стрибучості.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Навчити техніці виконання перехвату м'яча. 2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик з різних точок та дистанцій. 3. Сприяти розвитку швидкості та спритності у рухливій грі.

Засоби: Передачі м'яча однією та двома руками у русі з пасивним захисником. Перехват м'яча при передачах на місці та у русі. Кидки м'яча у кошик з різних відстаней та місць після передачі (зліва, справа та по центру від щита). Рухлива гра. Одностороння гра. СРС: комплекс вправ для розвитку швидкості та спритності.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Ознайомити з груповими взаємодіями гравців у нападі; 2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик з різних точок та дистанцій. 3. Прийом контрольних нормативів з загальної фізичної підготовленості. 4. Сприяти розвитку спритності та стрибучості.

Засоби: Контрольні нормативи: стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4x9 метрів, згинання - розгинання рук в упорі лежачи. Взаємодії 3x2, 3x3 з пасивними захисниками. Кидки м'яча у кошик з різних точок від щита. Двостороння гра. СРС: комплекс вправ для розвитку спритності та стрибучості.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик з середньої та далекої відстані. 2. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості. 3. Сприяти розвитку сили та стрибучості.

Засоби: Взаємодії 2x2, 3x2, 3x3. Контрольні нормативи - кидок м'яча однією рукою з подвійного кроку після ведення м'яча за 30", перехвати рук з-перед-назад та з-заду-наперед з м'ячем між ногами за 15", жонглювання м'ячем між ногами по "вісімці" за 15".

Кидки м'яча у стрибку однією рукою з середньої та дальньої дистанції після передачі з активним захисником. Двостороння гра. СРС: комплекс вправ для розвитку стрибучості та фізичної якості сили.

Практичне заняття № 35. Задачі: 1. Залік. 2. Прийом та перескладання контрольних нормативів.

Засоби: Прийом та перескладання контрольних нормативів з технічної та фізичної підготовленості. СРС: комплекс вправ для розвитку спритності та стрибучості.

Контрольні нормативи з загально-фізичної та технічної підготовленості для навчального відділення наведені в таблиці 1. Кожний модуль РНП з виду спорту закінчується списком основної та додаткової літератури.

З кредитних модулів семестровий контроль проводиться у вигляді заліків за рейтинговою системою. Умови отримання заліку відображені у «Положенні про рейтингову систему оцінки успішності студентів».

Рейтинг студента з кредитного модуля складається з балів, що він отримує за наступні контрольні заходи:

- за виконання плану навчального процесу з фізичного виховання (систематичне відвідування студентом практичних занять) [1];
- за складання контрольних нормативів: три нормативи з фізичної підготовленості та три нормативи з технічної підготовленості;
- за оформлення (ведення) "Щоденника самоконтролю студента" на заняттях з дисципліни фізичне виховання [2].

[1] *Систематичне відвідування практичних занять обґрунтовано одержанням студентами певного обсягу рухової активності без якої неможливо підвищення функціонального стану*

[2] *Систематичне ведення "Щоденника самоконтролю студента" обґрунтовано необхідністю контролювати основні показники функціонального стану студентів на практичних заняттях з фізичного виховання для оцінки впливу фізичного навантаження на організм студентів.*

**Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:**

### **1. Робота на практичних заняттях**

Ваговий бал – 1. Максимальна кількість балів на всіх практичних заняттях дорівнює  $1 \text{ бал} \times 34 \text{ практичних занять} = 34 \text{ бали}$ .

### **Критерій оцінювання**

- За умови виконання задач заняття – 1 бал;
- Не виконання задач заняття або відсутність на заняттях без поважної причини – 0 балів.

### **2. Контрольні нормативи:**

Ваговий бал – 10 (для 1,3,4 семестрів). Максимальна кількість балів дорівнює  $30 \text{ балів} = 10 \text{ балів} \times 3 \text{ контрольних нормативи з фізичної підготовленості} + 30 \text{ балів} = 10 \text{ балів} \times 3 \text{ контрольних нормативи з технічної підготовленості} = 60 \text{ балів}$  (для 1,2,3 семестру).

Ваговий бал – 9 (для 2-го семестру). Максимальна кількість балів дорівнює  $27 \text{ балів} = 9 \text{ балів} \times 3 \text{ контрольних нормативи з фізичної підготовленості} + 27 \text{ балів} = 9 \text{ балів} \times 3 \text{ контрольних нормативи з технічної підготовленості} = 54 \text{ бали}$  та обов'язкового

нормативу з витривалості – бігу на 3000 м (чоловіки) та 2000 м (жінки) для щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України згідно Наказу Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15.12.2016 року (для 2 семестру\*, крім навчальних відділень аеробіки, баскетболу, волейболу та шейпінгу).

Три контрольних нормативи з фізичної підготовленості є однаковими для всіх навчальних відділень.

Три контрольних нормативи з технічної підготовленості розроблені для кожного навчального відділення.

### **3. Прикладний норматив з плавання** (складається у 2-му семестрі)

Ваговий бал - 6. Максимальна кількість балів – 6.

#### **3а. Реферат.**

Студентам, які звільнені від плавання в басейні за станом здоров'я, планується індивідуальне семестрове завдання у вигляді реферату (теми – Додаток №1).

Ваговий бал - 6. Максимальна кількість балів – 6.

### **4. "Щоденник самоконтролю студента"**

Ваговий бал - 6. Максимальна кількість балів – 6.

#### **Штрафні бали за:**

1. несвоєчасне складання будь якого контрольного нормативу або тестування - 2 бали;
2. відсутність у студента "Щоденника самоконтролю студента" - 3 бали.

#### **Заохочувальні бали за:**

1. участь у змаганнях, спортивно-оздоровчих заходах за планом кафедри, факультету, університету 2-3 бали;
2. участь у міських, республіканських або міжнародних змаганнях – 3–5 балів.

Сума як штрафних, так і заохочувальних балів не має перевищувати  $0,1 R_C = 60$  балів  $\times 0,15 = 9$  балів.

#### ***Розрахунок шкали (R) рейтингу:***

**Розмір шкали рейтингу  $RD = R_C = 100$  балів**

**Розмір стартової шкали  $R_C$**  = сумі вагових балів контрольних заходів впродовж 1,3,4 семестру (крім навчальних відділень аеробіки, баскетболу, волейболу та шейпінгу) і складає:

$$R_C = 34 + 60 + 6 = 100 \text{ балів.}$$

**Розмір стартової шкали  $R_C$**  = сумі вагових балів контрольних заходів впродовж 2 семестру (крім навчальних відділень аеробіки, баскетболу, волейболу та шейпінгу) і складає:

$$R_C = 34 + 54 + 6 + 6 = 100 \text{ балів.}$$

#### **Умови позитивної проміжної атестації**

Для отримання «зараховано» з першої проміжної атестації (8 тиждень) студент має набрати не менше 11 балів за практичні заняття та пройти початкове тестування функціонального стану ССС (за умови, якщо «ідеальний» студент має отримати 16 балів).

Для отримання «зараховано» з другої проміжної атестації (14 тиждень) студент має набрати не менше 22 балів за практичні заняття, за систематичне задовільне ведення "Щоденника самоконтролю" та пройти поточне тестування функціонального стану ССС та



(за умови, якщо «ідеальний» студент має отримати 28 балів).

**Умови допуску до заліку:**

1. виконання плану навчального процесу (відсутність пропусків практичних занять без поважних причин)
2. складання контрольних нормативів (студенти допускаються до складання контрольних нормативів тільки після отримання достатнього рівня функціональної підготовленості, який досягається приблизно на 18-22 занятті).
3. наявність "Щоденника самоконтролю студента", а також, стартовий рейтинг ( $r_c$ ) не менше 40% від  $R_c$ , тобто 40 балів.

Студенти, які набрали впродовж семестру менше  $RD \leq 59$  балів, залік не отримують і мають академічну заборгованість. Студенти, які мають стартовий рейтинг ( $r_c$ ) 39 і менше балів, до заліку не допускаються. Відпрацювати пропущені заняття та здати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості і ліквідувати заборгованість студенти мають можливість за графіком навчального процесу до початку екзаменаційної сесії.

Студенти, які впродовж семестру набрали  $RD \geq 60$  балів мають можливості:

- отримати залік так званим "автоматом" відповідно до набраного рейтингу;
- перескласти контрольні нормативи з метою покращення результатів та підвищення оцінки;

у разі отримання оцінки меншої, ніж "автоматом" з рейтингу, кафедра застосовує **жорстку РСО** – попередній рейтинг студента скасовується і він отримує оцінку тільки за результатами перескладання контрольних нормативів, але не менше 60 балів.

**Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовленості 1 та 3 семестрів.**  
Обов'язкові для всіх навчальних відділень.

- 1) Стрибучість – стрибок у довжину з місця (max – 10 балів);
- 2) Спритність – човниковий біг 4 x 9м (max – 10 балів);
- 3) Сила – згинання та розгинання рук в упорі лежачи (max – 10 балів).

**Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовленості 2 та 4 семестрів.**  
(Табл. 3, 3а). Обов'язкові для всіх навчальних відділень.

- 1) Швидкість – біг 100 метрів з високого старту (max – 9 балів);
- 2) Гнучкість – нахил тулубу з положення сидячи (ступні ніг на відстані 20–25 см), (max – 9 балів);
- 3) Сила - піднімання тулубу з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті у колінних суглобах (max – 9 балів);
- 4) обов'язковий норматив з витривалості – біг на 3000 м (чоловіки) та 2000 м (жінки) для щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України згідно Наказу Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15.12.2016 року;

**Прикладний норматив з плавання. \***

\*Студенти, які пропливли менше 25 метрів, мають продовжити навчання плаванню в малому (навчальному) басейні.

**Контрольні нормативи з технічної підготовленості з обраного виду спорту.**  
Розроблені для кожного навчального відділення.

***Висновки до розділу.***

1. Секційно-урочна форма організації навчального процесу кафедри фізичного виховання та вимоги Болонського процесу обумовлюють її структурну перебудову з можливістю імплементації у кредитно-модульну систему навчального процесу, прийняту у вищих навчальних закладах України.

2. При секційно-урочній формі організації навчального процесу найбільш оптимальною є побудова кафедри з певної кількості структурних одиниць – навчальних відділень (циклів), з видів спорту або рухової активності, що значно полегшує і оптимізує управління колективом викладачів.

3. На відміну від традиційної, секційно-урочна форма організації навчального процесу жорстко вимагає структуризації викладацького складу у відповідності до кількості і спрямованості навчальних відділень, тобто приведення спортивної спеціалізації викладачів у відповідність до спортивної спеціалізації навчальних відділень або навпаки – перепрофілювання відділення та спортивних залів у відповідність до спортивної спеціалізації наявних викладачів, що на жаль, не завжди можливо, наприклад створення навчального відділення плавання в університеті, де відсутній басейн.

4. Недостатньо професійне проведення занять, зневажливе ставлення до потреб студентів і якості навчання примушує студентів переходити до більш кваліфікованих викладачів або на інші відділення, що відразу встановлює своєрідний зворотній зв'язок і тим самим призводить до перманентного оновлення викладацького складу та поліпшення роботи навчальних відділень і навчального процесу з фізичного виховання.

5. Представлена навчально-методична документація кафедри фізичного виховання з секційно-урочною формою організації роботи має свої відмінності та особливості, які дозволяють оптимально проводити навчальний процес з фізичного виховання, керувати ним та сприяти поліпшенню здоров'я та підвищенню фізичної підготовленості студентів.

## **5. ПЛАНУВАННЯ ТА КОНТРОЛЬ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ *Вихляєв Ю.М.***

### **5.1. Самостійна робота студентів навчальних відділень.**

Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів (СРС) розробляються на підставі відповідної робочої програми кредитного модуля. Для забезпечення принципу усвідомленості навчання та ефективності організації самостійної роботи студентів рекомендується програму виконання фізичних вправ узгодити з метою та завданнями кредитного модуля. Наприклад, у робочій програмі кредитного модулю *«Формування загальної фізичної підготовленості засобами плавання»* для студентів, що займаються на відділенні плавання, поставлена мета досягти високого рівня загальної фізичної підготовленості засобами плавання. Але, по перше, годин, що відведені на заняття з фізичного виховання недостатньо, а по друге, засоби плавання в самостійній роботі студентам практично недосяжні. Науковцями доведено, що чотирьох годин обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання на тиждень не вистачає для підтримання на стабільному рівні стану здоров'я студентів. Підтримуючий тижневий руховий режим студентів повинен складати не менше 6-7 годин, а для розвиваючого рухового режиму потрібно 8-10 годин. Необхідно розуміти, що до рухового режиму необхідно віднести усі види активності, наприклад, ходьбу на шляху до університету, універсаму, тощо.

Виходячи з цього, кількість годин з фізичного виховання може бути меншою, ніж загальний об'єм рухового режиму. Найбільш сприятливими для поліпшення здоров'я є триразові заняття з фізичного виховання на тиждень, що обумовлено фізіологічними особливостями організму людини (мова не йде про спортивні тренування). В спеціальних працях фахівців [2, 66, 26], триразова кількість занять на тиждень визнається оптимальною і для підвищення рівня фізичної підготовленості, так як одноразові заняття не надають необхідного впливу на організм студентів, а п'ятиразові (які необхідні як мінімум у спортивному тренуванні), призводять до значного дефіциту часу, зайвої втоми і до того ж можуть знижувати при відсутності відновлювальних заходів розумову працездатність, особливо під час атестаційної та перед сесійної підготовки.

Проте реалії сьогодення не дозволяють більшості навчальних закладів планувати таку кількість годин, навіть дворазові заняття у деяких вузах вважають зайвими і, застосовуючи одноразові заняття на тиждень, їх керівництво заощаджує на здоров'ї студентів. Дефіцит рухової активності студентів вимагає від викладачів подальшого пошуку прихованих резервів і шляхів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання.

Одним з таких резервів є самостійна робота студентів, яка хоч і не може повністю замінити регулярні заняття, але в деякій мірі доповнити об'єм одержаних навантажень різної спрямованості цілком спроможна. Другим доказом необхідності такої роботи є придбання студентами навичок самостійної роботи над власним здоров'ям і фізичною підготовленістю, які їм дуже знадобляться у подальшому житті.

Необхідність самостійних занять студентів підтверджена в багатьох публікаціях [6, 94, 171, 185, 203], але постає питання в розробці ефективного організаційно-методичного забезпечення такої роботи, яка повинна мати свої особливості в залежності від форми організації навчального процесу з фізичного виховання, яку використовує той чи інший університет.

Т. Г. Овчаренко [171] виділяє такі структурні елементи самостійної діяльності:

- 1) постановка мети діяльності та завдань;
- 2) визначення об'єкта діяльності;
- 3) вибір засобів; 4) вирішення поставленого завдання;

5) контроль виконання, але ці структурні елементи мають своє наповнення в залежності від умов застосування самостійної роботи.

Наше дослідження присвячено вивченню самостійної роботи студента при дворазових заняттях на тиждень зі секційною формою організації навчального процесу з фізичного виховання.

Були поставлені наступні завдання:

- 1). Визначити роль самостійної роботи студентів у навчальному процесі з фізичного виховання.
- 2). Визначити критерії для планування і контролю самостійної роботи студентів.
- 3) Розробити методичне забезпечення самостійної роботи студентів.

З метою вивчення особливостей планування і контролю самостійної роботи студентів на кафедрах зі секційною формою організації навчального процесу з фізичного виховання, ми провели дослідження такої роботи на навчальних відділеннях (циклах) настільного тенісу та плавання кафедри фізичного виховання Національного технічного

університету України “КПІ імені Ігоря Сікорського”.

На навчальному відділенні настільного тенісу дворазові заняття на тиждень проводяться у пристосованому залі, де є можливість виконувати як спеціальні вправи з вивчення і засвоєння технічних прийомів гри, так і вправи загально-фізичної підготовки. Студенти першого курсу на початку навчання виконують три контрольні загально-фізичні вправи: стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4х9 метрів та згинання та розгинання рук у положенні лежачи на підлозі. Дві з цих вправ, що виконуються студентом найгірше, потрапляють до його домашнього завдання, яке він повинен виконувати не менш одного разу на тиждень, також студенти отримують завдання зі засвоєння елементарних технічних прийомів (набивання м'яча двома сторонами ракетки, відбивання м'яча від стінки різними сторонами ракетки, жонглювання трьома м'ячами, тощо). Відповідні якості – стрибучість, гнучкість та силу можна розвивати на заняттях, але для цього потрібно витрачати дорогоцінний час, якого обмаль, тому ми попередньо роз'яснюємо студентам, що для відведення більшої кількості годин на вивчення технічних елементів та прийомів гри у настільний теніс, загально-фізичною підготовкою вони повинні займатись вдома у рамках самостійної роботи студента. Також студенти отримують завдання розвивати витривалість за допомогою бігу у середньому темпі, орієнтовно з частотою серцевих скорочень не більше 130-140 скорочень на хвилину (в межах порогу анаеробного обміну) або стрибків зі скакалкою впродовж двох хвилин, що віддзеркалюють їх спеціальну витривалість.

Через два місяця на циклі проводиться контрольне заняття з реєстрацією показників тестів на спеціальну витривалість (стрибки зі скакалкою), стрибучість, гнучкість та силу, після чого на вулиці студенти вперше виконують останній тест – 12-хвилинний біг на кількість подоланих метрів з завданням бігти в середньому темпі на рівні серцевих скорочень не більше 130-140 скорочень на хвилину. Для контролю інтенсивності бігу ми застосовували визначення частоти серцевих скорочень пальпаторно кожним студентом зі короткочасною зупинкою бігу на 6 секунд після кожного другого кола за командою викладача або самостійно за допомогою власного годинника. Більш надійний спосіб – використання кардіолідеру зі звуковою індикацією заданого пульсового коридору у вигляді наручного годинника фінської фірми "Полар", але на жаль надати усім студентам таку можливість ми були невзможі. Після аналізу показників виконання тестів у домашні індивідуальні завдання вносяться корективи та відразу виявляються студенти, які домашні завдання не виконували – вони впродовж місяця на десять хвилин в кінці заняття відсторонюються від навчальної гри на рахунок і займаються загально-фізичними вправами, що викликає іронічні зауваження і посмішки товаришів (як додатковий психологічний важіль). Особливе місце в цьому тестуванні займає біг на витривалість, який ми не форсуємо і не вимагаємо на перших етапах конкретних результатів, так як наша головна мета не налякати студентів суворими вимогами, а привчити до помірних занять бігом, велосипедних та лижних прогулянок, які б доставляли їм задоволення. Самостійні заняття дозволили поліпшити рівень фізичної підготовленості студентів: показник сили у 31 студента виріс з  $35,7 \pm 4,9$  до  $40,2 \pm 4,3$  розгинань в упорі лежачи на підлозі; показник стрибучості з  $46,1 \pm 3,2$  до  $50,3 \pm 3,8$  сантиметрів у стрибку у довжину з місця; показник гнучкості з  $7,8 \pm 1,4$  до  $10,2 \pm 1,7$  сантиметрів у нахилі вперед з положення сидячи; показник спеціальної витривалості зі

145,8±11,3 до 179,6±12,2 разів за дві хвилини у стрибках зі скакалкою.

Таким чином, виконання поставленої мети самостійних занять розкрито через сукупність здатностей, які були сформовані у студента в результаті засвоєння кредитного модуля. Здатність має таку «формулу» – «після засвоєння кредитного модуля студент має бути готовий до демонстрації: силових можливостей на рівні, що перевищує вихідний на 10-30%, вибухової сили – на 10% і гнучкості – на 10-40% у відповідних тестових випробуваннях». Ці вимоги стосуються лише самостійної роботи студентів. Крім цього, завдання кредитного модуля мають визначені «очікувані результати навчання», що реалізуються безпосередньо на заняттях з фізичного виховання (настільного тенісу), через сукупність вимог до надбання знань і рухових умінь та навичок.

На навчальному відділенні плавання дещо інша ситуація: студенти мають можливість працювати в басейні над розвитком витривалості та інших якостей – спеціальної витривалості, швидкісних і координаційних можливостей, гнучкості, сили, але праця над останніми двома якостями строго специфічна. Вона виконується у воді за відсутності зали загально-фізичної підготовки, тому цей недолік викладачі відділення ліквідують за рахунок самостійної роботи студентів, які отримують домашні завдання на виконання комплексів силових вправ та вправ на гнучкість. Контроль за виконанням цих комплексів полягає у виконанні силової вправи на кількість розгинання рук у положенні лежачи на підлозі, причому завданням слугує не виконання строго визначеного нормативу (хоча такі показники також визначені), а приріст особистого показника на 10-20 разів. Другою якістю, яку більш зручно тренувати в домашніх умовах, є гнучкість, особливо у специфічних вправах, наприклад, для засвоєння техніки плавання кролем на спині – перевести палицю з положення руки вперед, захват палиці двома кистями, у положення руки з палицею позаду зі завданням – кисті не розжимати і тримати їх якомога ближче одна до одної або брасом повільне присідання зі завданням торкнутись колінами до підлоги у положенні стоячи на підлозі, ноги нарізно. У домашніх умовах для виконання цієї вправи можна використати м'яку ковдру, а для полегшення виконання вправи на перших заняттях використати спинку ліжка у якості опори для рук.

Головним критерієм контролю за виконанням самостійної роботи студентів є виконання відповідних тестів, а підставою для планування і складання домашніх завдань є визначення недоліків у загальній і спеціальній фізичній підготовленості студентів. Порівняння фізичної підготовленості двох груп студентів першого курсу (по 30 осіб у кожній), одна з яких була націлена на виконання строго визначених нормативів (40 разів – показник сили і 80 сантиметрів під час виконання вправи на гнучкість з палицею), а інша була націлена на виконання тестів з індивідуальним приростом цих показників, показало, що досягнення другої групи склали 17,3±1,6% у силовій вправі і 15,5±1,9% у вправі з палицею, тоді як показники першої групи відповідно збільшились усього на 10,6±0,9% і 7,8±1,1% від вихідних, які практично були однаковими в обох групах студентів.

Таким чином, приведені нами дані підтверджують важливість застосування самостійної роботи з метою поліпшення навчального процесу з фізичного виховання та збільшення рухової активності студентів. У зв'язку з цим на кафедрі фізичного виховання затверджена відповідна документація з планування цієї роботи, а саме:

1) Програма самостійних занять для студентів 1-2 курсів НТУУ “КПІ імені Ігоря Сікорського”, у якій представлені комплекси відповідних вправ та варіанти

індивідуальних занять, що розроблені на кожному навчальному відділенні, по 18 занять у кожному семестрі впродовж двох курсів.

2) Журнали тестувань, в яких фіксуються одержані завдання та показники виконаних тестів. У програмі занять врахована специфіка кожного циклу та його матеріальної бази, стан фізичної підготовленості контингенту студентів, що навчається, завдання, особливості і оздоровчі спроможності виду спорту.

## **5.2. Самостійна робота студентів збірних команд факультетів.**

Найбільш підготовлені спортсмени залучаються до збірних команд університетів, але є ще значний прошарок студентів, які приймають участь у першості факультету та університету і бажають тренуватись на більш високому рівні, ніж звичайні студенти. Таких спортсменів-аматорів (як правило старшокурсників) на кафедрах фізичного виховання спортивного вдосконалення ми об'єднуємо у збірні команди факультетів і надаємо їм можливість займатися обраним видом спорту два або три рази на тиждень у рамках секційної роботи на старших курсах, а частіше за рахунок добровільної праці викладачів – відповідальних за спортивно-оздоровчу роботу на окремих факультетах. Студенти збірних команд дуже активні і позитивно сприймають індивідуальні завдання з самостійної роботи, яка є значним резервом підвищення їх загальної фізичної підготовленості.

Таким чином, ми вирішуємо декілька проблем: готуємо студентів до участі у спартакіаді університету, підвищуємо їх рухову активність, надаємо їм навички самостійної роботи над власним здоров'ям та фізичною підготовленістю, які їм дуже знадобляться у професійній діяльності.

У спеціальній літературі досліджено, що у спортивному тренуванні використовується значна кількість годин [183, 184, 52], але для вищезазначеного контингенту студентів ми не маємо можливості надати більше двох-трьох занять на тиждень, тому найбільш оптимальним буде залучення їх до додаткових самостійних занять [6, 203]. Постає питання в необхідності методичного обґрунтування такої роботи, яка повинна відповідати принципам і закономірностям планування мікроциклів, мати свої особливості в залежності від обраного виду спорту. Наші дослідження були присвячені вивченню самостійної індивідуальної роботи студента за місцем проживання при двох та трьох обов'язкових заняттях на тиждень у спорткомплексі. При цьому, ми вирішували виконання таких завдань:

1) визначити роль факультетських збірних команд з обраних видів спорту у спортивно-оздоровчій роботі;

2) обґрунтувати необхідність застосування самостійних занять у тренувально-навчальному процесі збірних команд факультетів; 3) визначити чинники, що визначають особливості планування і контролю самостійної роботи студентів збірних команд факультетів.

З метою вивчення особливостей планування і методичного забезпечення самостійної роботи студентів на кафедрах зі секційною формою організації навчального процесу з фізичного виховання, ми провели дослідження такої роботи у факультетських збірних команд на навчальних відділеннях (циклах) настільного тенісу та плавання.

Проведене нами опитування студентів показало, що спортивно-оздоровча робота на факультетах має свої особливості, а саме: вона виконується на громадських засадах,

студенти приймають в ній участь тільки тоді, коли вона їм подобається, одноразові заходи для виконання чергової галочки лише дискредитують викладачів в очах студентів. Примусити студента пробігти крос (який нав'язують кафедри люди, далекі від розуміння уподобань та інтересів сучасної молоді) дуже проблематично, тоді як той же крос у складі команд зі спортивного орієнтування, триатлону або різноманітних багатоборств не викликає заперечень. Можна зробити той же крос цікавим і привабливим для студентів, якщо підготувати на кросовій дистанції тир для стрільби з пістолета (набої можуть бути гумові або чорнильні). Причому, тир може бути не обов'язково стаціонарним, його можна змонтувати, наприклад, у кузові вантажівки. Кожне набране очко у стрільбі покращує на одну секунду результат бігу. Таким чином, ми отримуємо щось подібне до біатлону, а студенти отримують мотивацію до регулярних занять та участі у змаганнях.

Суттєву роль для дієвості та оптимізації спортивно-оздоровчої роботи на факультетах виконують збірні команди з окремих видів спорту. Ми багато роз'яснюємо студентам, що без спеціальної підготовки та тренувань брати участь в змаганнях неприпустимо, а самі іноді порушуємо це правило як у прикладі зі змаганнями з кросу. Функціонування збірних команд факультетів з окремих видів спорту дійсно вносить конкретику у спортивно-оздоровчу роботу на факультетах, дає можливість підготувати студентів до змагань, провести змагання з першості груп, курсів, факультетів, підтримувати та розвивати їх фізичну та технічну підготовленість. Причому, студенти-старшокурсники відвідують ці заняття суто добровільно, їм не потрібен ані залік, ані атестація, тому вказівки і поради викладачів вони охоче сприймають і виконують. Єдина умова, щоб їм викладач грамотно і доказово роз'яснив роль та значення комплексів вправ з домашнього індивідуального завдання.

Особливу роль ці додаткові заняття мають для побудови тренувальних мікроциклів. Відомо, що в основі побудови мікроциклів лежать закономірності процесів втоми, відновлення і адаптації організму людини після навантажень окремих занять [183, 184]. Під адаптацією необхідно розуміти перебудову функціональних систем організму на якісно більш високий рівень, що дозволяє домогтися виконання як більш вправного (технічного), так і більших за об'ємом та інтенсивністю фізичних навантажень, що забезпечує більш високий спортивний результат. Після кожного тренування, особливо зі значними і великими навантаженнями спортсмену потрібен відпочинок. Додаючи у тижневе тренування додаткові самостійні заняття з середніми і малими навантаженнями, які активізують процеси відновлення, ми домагаємося з одного боку більш швидкого відновлення, а з іншого, збільшуємо об'єм роботи над спеціальними якостями. Для прикладу наводимо програму тижневого мікроциклу збірних команд факультетів з плавання з трьома тренувальними заняттями в басейні та трьома самостійними заняттями вдома (табл. 5.1).

У складі збірних команд факультетів тренуються студенти з підготовленістю у середньому на рівні другого спортивного розряду. У понеділок проводиться заняття із значним навантаженням, так як повноцінне велике навантаження на розвиток швидкісних можливостей студенти невзможі виконати, в середу спрямованість заняття з великим навантаженням – розвиток спеціальної витривалості, через кожний тиждень змінюється на розвиток анаеробних можливостей. У п'ятницю заняття також з великим навантаженням – найбільш об'ємне і присвячене розвитку аеробних можливостей.

Додаткові самостійні заняття спрямовані на відновлення організму після обов'язкових занять зі значними та великими навантаженнями та розвиток спеціальних якостей, переважно сили та гнучкості.

На циклі настільного тенісу дворазові заняття на тиждень зі збірними командами факультетів (у складі об'єднаної групи, так як на кожному факультеті займається по два-три студента, що мають відповідний розряд з настільного тенісу), проводяться у спеціалізованій залі і спрямовані переважно на вивчення і засвоєння технічних елементів та прийомів гри, вправи загально-фізичної спрямованості виконуються у незначному об'ємі.

*Таблиця 5.1*

**Програма тижневого мікроциклу збірних команд факультетів з плавання.**

| Дні тижня | Спрямованість заняття   | Об'єм плавання, км | Навантаження | Тривалість, хв |
|-----------|---|--------------------|--------------|----------------|
| Пн        | Підвищення швидкісних можливостей, розвиток сили специфічних м'язових груп                  | 1,5                | значне       | 90             |
| Вт        | Активізація відновлення за допомогою неспецифічних аеробних навантажень, розвиток гнучкості | -                  | середнє      | 60             |
| Сер       | Розвиток спеціальної витривалості – підвищення анаеробних можливостей                       | 2,0                | велике       | 90             |
| Чт        | Активізація відновлення за допомогою неспецифічних аеробних навантажень, розвиток гнучкості | -                  | мале         | 45             |
| Пт        | Підвищення аеробних можливостей, розвиток витривалості                                      | 2,5                | велике       | 100            |
| Сб        | Розвиток силових можливостей  | -                  | середнє      | 60             |
| Нд        | Активний відпочинок   | -                  | мале         | -              |

Розвиток фізичних якостей для членів збірної команди з настільного тенісу планується на самостійних заняттях, для чого студент отримує домашнє індивідуальне завдання, яке він повинен виконувати три дні на тиждень. Також, студенти отримують завдання зі спеціальної технічної підготовки (імітаційні рухи, виконання основних технічних елементів гри – накат, топ-спин, хіт-спин справа, зліва (суміщення швидкого удару з обертанням м'яча), пересування у трьох та чотирьох-метрових зонах, імітація комбінаційної гри (перехід від захисту до атакуючих дій), тощо. Контроль за розвитком фізичних якостей здійснюється на спеціальних контрольних заняттях, що плануються раз на два місяця. Розроблені відповідні завдання, тести і нормативи для оцінки розвитку якостей, які постійно зростають – стрибучість (стрибок у довжину з місця – 10 стрибків), гнучкість (скручування в обидва боки – 3 серії по 15 с, вправи на зміцнення м'язів черевного пресу) та силу (згинання-розгинання рук у швидкому темпі). Ці фізичні якості легко можна розвивати на самостійних заняттях. Студенти отримують від викладача усі необхідні консультації та поради, що дозволяє заощаджувати тренувальний час на вивчення технічних прийомів та навчальну гру. На відміну від студентів звичайних секційних груп, студенти збірних команд отримують більш об'ємні і інтенсивні завдання на розвиток витривалості за допомогою бігу у середньому темпі з частотою серцевих скорочень 140-150 ударів на хвилину (у верхніх значеннях порогу анаеробного обміну)



[226]. На розвиток спеціальної витривалості задаються серійні вправи зі скакалкою (три серії стрибків по 20 сек. на швидкість, дві серії стрибків по 2 хвилини на витривалість, відпочинок між серіями 3 хвилини). Контрольний норматив у стрибках на витривалість – більше двохсот разів, у стрибках на швидкість – більш 60 разів на одну серію.

Нами проведене експериментальне дослідження ефективності тренувально-навчального процесу двох груп плавців, що входили до складу збірних команд факультетів: експериментальної, яка виконувала самостійні індивідуальні заняття і тренувалася за програмою наведеного нами мікроциклу (табл.3), та контрольної, що не використовувала подібних занять. Експериментальна група (20 осіб) довела свою перевагу у прирості результатів під час подолання змагальних відрізків: на дистанції 50 метрів вільним стилем – на  $4,7 \pm 0,5$  сек., на дистанції 50 метрів брасом – на  $3,9 \pm 0,6$  сек., тоді як контрольна група (21 спортсмен) поліпшила свої досягнення відповідно на  $2,2 \pm 0,4$  с та на  $1,8 \pm 0,3$  сек.

Таким чином, приведені нами дані підтверджують важливість використання самостійної роботи з метою поліпшення тренувально-навчального процесу та покращення фізичної підготовленості студентів-спортсменів. Доцільно розробити відповідну документацію з планування самостійної роботи студентів-спортсменів, у якій повинні бути представлені варіанти індивідуальних завдань з урахуванням специфіки тижневих мікроциклів кожного виду спорту, матеріальної бази навчального відділення, стану фізичної підготовленості контингенту студентів, що тренуються у збірних командах факультетів.

### **5.3. Самостійні заняття фізичними вправами студентів на старших курсах та у подальшому житті.**

Перехід до регулярних самостійних занять після обов'язкових занять на перших двох курсах у вищих навчальних закладах, на наш погляд, можливий лише при умові формування готовності та потреби студентів до самостійних занять фізичною культурою. Шляхом аналізу спеціальної літератури та власного досвіду організації самостійних занять, ми виявили такі педагогічні умови, які дозволять ефективно сформувати готовність студентів до подальших самостійних занять фізичними вправами на старших курсах і впродовж усього життя:

- 1) організація і впровадження якісної неформальної фізкультурної освіти;
- 2) озброєння студентів знаннями, уміннями, практичними навичками та потребою до самостійних занять фізичними вправами;
- 3) гуманізація міжособистісних стосунків студента і викладача фізичного виховання;
- 4) передача викладачем власного досвіду, самостійної підтримки фізичних кондицій.

У відповідності до вищезазначеного нами розпочата робота з докорінної перебудови неформальної фізкультурної освіти та створення відповідного інформаційного простору. Викладачам роз'яснена необхідність зміни особистісних стосунків зі студентами, в яких категорично заборонений менторський тон і наказний стиль у роз'ясненні положень і методичних правил самостійного виконання фізичних вправ. Викладач повинен знайти засоби мотивації та стимулювання студентів до самостійних занять фізичною культурою, підібрати ефективний зміст, форми і методи

навчання, впроваджувати інноваційні педагогічні технології, контрольні-оцінювальні тести, найпростіші засоби матеріально-технічного забезпечення самостійних занять, намітити індивідуальні шляхи самовдосконалення.

На перше місце у бесідах, що проводять викладачі під час проведення практичних занять, повинна бути поставлена передача власного досвіду, самостійної підтримки фізичних кондицій в умовах парку, стадіону (шкільного або мікрорайонного рівня), власної квартири.

Не менш важливою педагогічною умовою є засвоєння студентами знань, умінь, практичних навичок виконання фізичних вправ і головне, створення потреби у заняттях обраним видом рухової активності. Реально - це біг у паркових зонах, на стадіонах та суспільно доступних спортивних майданчиках, слаломне катання на роликах та дошках у спеціально відведених для цього місцях, наприклад вулиці Політехнічна у Києві на території університету, де заборонено пересування транспортних засобів, велосипедні та лижні кроси на безпечних шляхах або лісних дорогах, плавання у басейні, відкритих водоймищах в літню пору. Для жінок додатковим доступним видом рухової активності за місцем проживання є аеробіка або шейпінг, танцювальні комплекси вправ з музичним супроводом, вправи зі скакалкою, гумовими бинтами, еспандерами, тощо. Для чоловіків відвідування фітнес-клубів та комплекси атлетичної гімнастики з гантелями чи штангою, вправи зі скакалкою, гумовими бинтами, еспандерами, тощо.

Незалежно від того, де займається студент фізичними вправами, він повинен обрати мету цих занять, що може складати чотири найбільш поширені варіанти:

- 1) підтримання фізичного стану та здоров'я на певному рівні;
- 2) підтримання рівня спеціальної підготовленості у тому чи іншому виді спорту та участь у змаганнях університетського рангу (першість факультету чи університету);
- 3) формування гарної статури;
- 4) відновлення рухливості суглобів та відповідного м'язового корсету після тих чи інших травм.

Підтримка фізичного стану та здоров'я передбачає перед усім, поліпшення якості функціонування серцево-судинної системи та загальної витривалості, зберігання рухливості та працездатності усіх суглобів. Для вирішення цього завдання достатньо кожного ранку виконувати індивідуальний комплекс загально-розвиваючих фізичних вправ та тричі на тиждень проводити індивідуальні самостійні заняття на витривалість з використанням бігу або іншого циклічного виду рухової активності у середньому темпі за самовідчуттям комфортності роботи, що виконується. Тобто, ви не повинні відчувати якісь неприємні больові відчуття, що найчастіше можуть бути локалізовані у районі серця, печінки, підшлункової залози, суглобів. Що стосується м'язів ніг та верхнього плечового поясу то іноді, після значних навантажень, або, якщо ви вперше напередодні виконували ті чи інші вправи, можуть виникати неприємні відчуття слабого болю (кріпатура), що є закономірним і тимчасовим явищем, яке через нетривалий час (декілька днів) має зникнути. Зрозуміло, що під кінець бігу повинно бути відчуття втоми та середнє або значне потовиділення, деяке почервоніння шкіри. Якщо ці симптоми відсутні, то ви обрали дуже низький темп і не отримали відповідного для вашого рівня підготовленості навантаження, що є сигналом для збільшення швидкості пересування на наступному тренуванні. В ідеалі частота серцевих скорочень повинна бути в межах 130-

150 ударів за хвилину. Чим вищий ваш вік і чим нижче ваш рівень підготовленості, тим ближче до 130 скорочень повинна бути зона роботи вашого серця, тобто воно повинно скорочуватись не долаючи поріг анаеробного обміну. Такий режим роботи серцево-судинної системи є найбільш ефективним для розвитку та підтримки витривалості і є найбільш вдалим для вирішення першого завдання.

Другий варіант фактично відповідає рекомендаціям попереднього підрозділу. До того ж, студент, що поставив таку мету, завжди може одержати рекомендації свого тренера-викладача. Головне, необхідно пам'ятати, що витривалість і необхідний фізичний стан можна підтримувати з допомогою різних вправ і необов'язково вони повинні бути специфічними, хоча їх перевагу ми не збираємось спростовувати. Тим більше, що на рівні масових розрядів ця перевага не настільки суттєва. Але що стосується інших спеціальних якостей того чи іншого виду спорту, то їх необхідно підтримувати за допомогою специфічних змагальних вправ.

Трете завдання потребує консультації фахівця з атлетичної гімнастики, але тренування можна виконувати і в домашніх умовах, якщо є гантелі чи снаряд подібний до штанги. Головне, щоб ви поступово збільшували величину навантаження і не працювали з максимальною для вас вагою! Оптимально, якщо на початку тренування вага гантелей дозволить у обраній вами вправі виконати не менше 6-8 повторень, поступово збільшуючи кількість повторень до 12-16. Тільки після того як ви з легкістю будете виконувати цю кількість повторів, можна переходити до більш значного навантаження, тобто збільшити вагу гантелей або кількість повторів. Кількість вправ на початку тренування не повинна перевищувати 10-12, а кожна вправа повинна бути відносно простою, без ривків та бажано виконувати їх з прямим хребтом.

Комплекси силових вправ з відносно комфортним навантаженням дозволяють за рік-два створити м'язовий корсет тулуба, верхнього плечового поясу, нижніх кінцівок, черевного пресу, що зміцнює також суглоби і в подальшому створює умови для більш рельєфної і локальної дії на ті чи інші групи м'язів або зони тулуба. Корисні також вправи, в яких навантаження створює власна вага тіла: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на поперечині, нахили тулуба у горизонтальному вихідному положенні з фіксацією нижніх кінцівок, тощо. Якщо необхідна більш локальна дія на ті чи інші суглоби (після закінчення реабілітаційних процедур), необхідно розробити з допомогою фахівців з фізичної реабілітації і регулярно виконувати комплекс силових вправ з гумовими амортизаторами або гантелями. Подібний комплекс за своєю координаційною складністю, величиною навантаження, кількістю вправ і повторів повинен бути доступним для виконання. До того ж, виконавець повинен мати можливість виконувати його в домашніх умовах, краще зранку після невеликої ранкової гімнастики.

#### **5.4. Середовищно орієнтовний підхід до самостійних занять фізичним вихованням.**

Серед новітніх інноваційних технологій актуалізації самостійної роботи у фізичному вихованні студентів необхідно виділити середовищно орієнтований підхід залучення молоді до самостійних занять певними видами рухової активності. Існує ряд обставин, від яких залежить функціонування поведінкових сеттінгів, що регламентують поведінку людини фізичним оточенням (спортивний майданчик, зал, басейн, стадіон), правилами видів спорту чи рухової активності, етикою взаємовідносин у даній групі

спортсменів та аматорів. Головною обставиною привабливості спортивно-орієнтованих поведінкових сеттінгів є добровільність, безпечність, бажана безкоштовність відвідування подібних місць самостійних занять видами рухової активності, які сприяють актуалізації фізкультурно-спортивних потреб молоді через «включення їх в особистісна значиму діяльність» (А. Г. Асмолов). В той же час, додатковою обставиною є дуже поширена серед молоді фронда, тобто заперечувальна пофігістська поведінка на директивні методи управління, коли безпосередні заклики та вказівки студентам до занять фізичною культурою не спрацьовують, натомість створення особливого спортивно орієнтованого середовища, де дуже багато молоді і яке принципово відрізняється від зланих місць відпочинку притягує відвідувачів.

Яскравим прикладом створення такого орієнтованого на добровільну спортивну діяльність середовища є вулиця Політехнічна, що розташована між навчальними корпусами Національного технічного університету України «КПІ ім. Ігоря Сікорського» та перекрита для руху транспорту масивними бетонними формами для квітів. У вечірні години на цій вулиці лунає музика, транслюються аматорські розважальні програми, тобто це пішохідна зона для відпочинку студентів, що була створена ректоратом і профкомом вишу. Згодом цю вулицю заповнили аматори – роликові ковзанярі, скейтбордисти, їх вболівальники та друзі. І не тільки студенти НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», але і студенти інших вишів, школярі. Тут панує особлива аура, що передбачає шляхетність, певну культуру поведінки, несумісну із вживанням алкоголю, грубістю. Студенти, що досягли певного рівня майстерності у вищезазначених видах рухової активності, викликають захоплення у оточуючих своїми вправними діями, особливо, у слаломних вправах. До того ж спортивні розваги безкоштовні, що в наші скрутні часи є вагомим фактором для студентства.

Побудову спортивно-орієнтованого середовища поблизу гуртожитків та навчальних корпусів вишів ми розглядаємо як спосіб підвищення ефективності самостійної роботи з фізичного виховання та створення системних формуючих впливів просторово-предметного і соціокультурного оточення людини для поліпшення освітньо-виховного процесу, в якому активний педагогічний вплив на особистість студента доповнюється спеціальними умовами, що сприяють прояву спортивно-оздоровчих інтересів.

Такі можливості проведення вільного часу в умовах додатково створеної інфраструктури університету, що потребувала дуже незначних коштів, дозволили запуснути механізми внутрішньої активності студента в його взаємодії із середовищем, в якій і відбуваються саморозвиток і самовираження особистості. Провідна ідея спортивно орієнтованого середовища полягає в опосередкованому фізичному вихованні молоді через побудову та постійне збагачення спеціальних умов і місць спілкування та відпочинку молоді, особливо, якщо вони мають виражену фізкультурну оздоровчу спрямованість.

Таким чином, середовищно орієнтовний підхід до самостійних занять фізичним вихованням необхідно охарактеризувати як залучення молоді до фізкультурно-спортивного стилю життя на основі актуалізації фізкультурно-спортивних потреб та формування фізкультурно-спортивних компетенцій шляхом створення середовищних і соціокультурних умов та гармонізації тілесно-духовного потенціалу. Як вказує С. І. Бєлих [29] у методологічному плані середовищно-орієнтовний підхід базується, по-перше, на

теорії можливостей Дж. Гібсона, що привертає увагу до активного початку суб'єкта, який освоює своє життєве середовище («екологічний світ» по Гібсону). По-друге, на екобіхевіоральних дослідженнях Баркера та Віллемса, які обґрунтували існування «поведінкових сеттінгів», що опосередковують поведінку людини в залежності від фізичного і соціального оточення. По-третє, на теорію та практику розвиваючого навчання та освіти (Ш. О. Амонашвілі, В. В. Давидов, Л. В. Занков, В. В. Рубцов, Д.Б. Ельконін), вихідною позицією яких є гіпотеза Л. С. Виготського про динамічне співвідношення процесів навчання і розвитку [60].

Надання фізкультурно-спортивним середовищем тієї чи іншої можливості, компліментарної потребам суб'єкта, «провокує» його на прояв відповідної активності, приєднання до факту наявності своєї поведінки у середовищі. Поведінкові сеттінги, такі як спортивні майданчики, зали, тощо - це зони, в яких відбувається взаємодія між людською діяльністю та фізичними умовами. Вони функціонують заради визначеної мети завдяки активності людей. У них співтовариство є екосистемою зі стійкими паттернами поведінки у навколишньому середовищі на основі імпліцитних правил, які приймають всі його учасники, слідує їм та стежать за дотриманням цих правил іншими. Причому право вибору різновиду поведінкового сеттінгу залишається за людиною [29].

Основним завданням середовищно орієнтовного підходу до самостійних занять фізичним вихованням є залучення молоді до здорового способу життя на основі гармонізації тілесно-духовного потенціалу, актуалізації фізкультурно-спортивних потреб і формування фізкультурно-спортивних компетенцій з урахуванням природних і соціокультурних факторів.

Здоровий спосіб життя розглядають як самовираження особистості засобами фізичної культури і масового спорту, у відповідності до психофізіологічних особливостей та світогляду людини. Стратегічна ціль спрямована на зміцнення здоров'я, відновлення і підтримку працездатності, на фізичне і духовне самовдосконалення, організацію культурного дозвілля. Здоровий спосіб життя є своєрідною духовною нішею особистості, що дозволяє їй бути самою собою, забезпечуючи реалізацію ідеї самозбереження, саморозвитку, самовдосконалення і самовираження у світі природи, культури та соціуму.

Здоровому способу життя, в першу чергу, потрібно створення соціумом сприятливих умов життєдіяльності, досягнення такого рівня культури, як, зокрема, знань фізкультурної освіти та гігієни, досвіду, навичок та потреби практичного застосування регулярних занять фізичними вправами і спортом (при повній відсутності шкідливих звичок), що дозволяє особистості самостійно попереджати можливі порушення здоров'я, зберігати його та зміцнювати і підтримувати оптимальну якість життя.

*Під якість життя* ми розуміємо стан здоров'я, як успадкований, так і набутий; рівень світогляду, який забезпечує саморозвиток і самореалізацію; рівень комфортності взаємодії людини з суспільством (захищеність, безпека, душевний спокій, побутові умови, матеріальні блага, соціальний статус та ін. чинники і можливості) та природою (стан біосфери та екології довкілля).

### **5.5. Самоконтроль під час виконання самостійної роботи.**

Під час виконання самостійних занять фізичними вправами і в процесі відновлення студенти повинні відчувати і контролювати відповідність отриманих навантажень власним функціональним можливостям, навчитись порівнювати реакцію свого організму

із зовнішніми параметрами навантажень, тобто зі швидкістю (інтенсивністю) виконання вправи, її об'ємом або величиною обтяження. При цьому необхідно розуміти, що виконання фізичних вправ супроводжується трьома видами внутрішніх процесів організму, що плавно перетікають один в інший та які ми звикли називати відновленням: терміновий руховий ефект, слідовий ефект і адаптаційний ефект [183]. Ці різновиди відновлювального процесу мають свої відмінності та способи оцінки ефективності. У терміновому руховому ефекті розрізняють реакції організму на стандартне навантаження і максимальне - чим менша реакція функціональних систем організму на стандартне навантаження і чим більша на максимальне, тим кращі наші функціональні можливості і в той же час - чим менше термін повернення функціональних систем до робочого рівня, незалежно від характеру навантаження, тим краще. Після закінчення тренувального навантаження упродовж двох-трьох діб відбувається не просто процес відновлення до вихідного рівня, а з деяким його перевищенням (фазою суперкомпенсації). У слідовому ефекті, згідно з теорією адаптації, кожне фізичне навантаження залишає свій слід у функціонуванні систем та органів організму, які накопичуються і сприяють морфологічній, функціональній і психологічній перебудові нашого організму, що у сукупності становить адаптаційний ефект. Тому самоконтроль повинен бути спрямований не тільки на відповідь організму на окреме навантаження, але і на оцінку відновлювальних процесів у перервах між заняттями, своє самопочуття та настрої до подальших занять. Найбільш відомими і доступними є тести і формули оцінки самопочуття за показниками серцево-судинної системи. Наприклад, формула Руф'є та інші формули, але навряд чи ви знайдете студента, який буде користуватись цими формулами, до того ж вони всі далеко не ідеальні. Найбільш простим для використання буде підрахунок частоти серцевих скорочень пальпаторно у стані спокою та через хвилину після виконання стандартного навантаження, тобто вправи, що виконується з однаковою інтенсивністю (швидкістю) та обтяженням за один і той же час. Наприклад, подолання сходинок на декілька поверхів вгору або певна кількість присідань. Ці вправи легко стандартизувати - достатньо їх виконувати за один і той же час, до того ж вони доступні усім бажаючим вдома або на роботі. Якщо показники пульсу будуть потроху зменшуватись, значить тренування та навантаження оптимальні. Наприклад, студент у стані спокою підраховує свій пульс за 30 с, потім виконує 20 присідань за 30 с та реєструє пульс у перші 30 с другої хвилини відновлення, тобто через одну хвилину відпочинку. Підсумовуємо частоту серцевих скорочень спокою та відновлення. Одержаний показник до 66 скорочень за хвилину буде свідчити про високий рівень функціонального стану серцево-судинної системи, 67-74 про рівень вище середнього, 75-82 – середній рівень, 83-90 – нижчий за середній, 91 і більше скорочень за хвилину сигналізує про низький рівень. Якщо ж зафіксувати термін повернення частоти серцевих скорочень до вихідного рівня, то тривалість відновлення за 1 хвилину буде відповідати високому рівню, 3 хвилини – середньому, 5 хвилин і більше – низькому рівню функціонального стану серцево-судинної системи. Зауважимо, що ці показники дуже варіабельні в залежності від контингенту обстежуваних, тому необхідно більшу увагу приділяти їх змінам впродовж року.

Другим способом самотестування буде приріст результатів у будь якому випробуванні, наприклад у виконанні тесту Купера, тобто приріст подоланих метрів за 12

хвилин бігу (не має сенсу їх прискіпливо вимірювати). Якщо дистанція, яку ви долаєте за 12 хвилин, потроху збільшується, значить ваша витривалість невпинно зростає. Все ж наведемо для орієнтування такі критерії: до 2200 метрів – низький рівень витривалості, до 2450 – нижче за середній, до 2700 – середній, до 2950 – вище за середній, 3050 і вище – високий рівень витривалості та фізичної працездатності.

Третім напрямком самоконтролю буде слідкування за такими показниками під час виконання вправ, як задишка, почервоніння або збліднення шкіряного покриву, нудота, запаморочення, біль і відчуття важкості у ділянці потилиці, шум у вухах, біль за грудниною, під лопаткою, що віддає у ліву руку, тощо, або відчуття радості, бадьорості, легкості під час ходьби, бажання стрибнути, заспівати. У процесі відновлення спостерігаються зміни таких показників: самопочуття – добре, погане; сон – добрий, порушення, безсоння; настрій – оптимістичний, бадьорий, поганий; апетит та бажання займатись – є, немає; стомлюваність – знижена, підвищена; головні болі у м'язах та інші критерії, визначення яких не потребує інструментальних методик, а необхідно тільки прислуховуватись до своїх почуттів.

Функції самоконтролю відповідає також ведення щоденника, який слугує для реєстрації антропометричних показників, функціональних проб та контрольних іспитів з фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму, обліку самостійних занять фізкультурою і спортом. Підтримуючи ідею ведення щоденника, в той же час не потрібно перетворювати її на обов'язкову формальність з наданням оцінок за цей вид діяльності студента, що може перетворитись на озоамилування, де щоденник є, а самостійних занять немає. Підтвердженням реальних самостійних занять є підвищення функціонального стану серцево-судинної системи студента, що легко перевірити з допомогою стандартного тесту з присіданнями та підрахунком ЧСС або виконання відповідних тестів.

Регулярне ведення щоденника все ж надає можливість на індивідуальних консультаціях визначити ефективність самостійних занять, застосованих засобів і методів, оптимальність планування величини та інтенсивності фізичних навантажень, відпочинку у тому чи іншому занятті. У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму, як вони відбиваються на самопочутті, загальній працездатності та на спортивних результатах.

### ***Висновки до розділу.***

1. Самостійна робота студентів є суттєвим резервом і складовою навчального процесу з фізичного виховання, вона значно підвищує рухову активність студентів, надає студентам навички самостійної роботи з поліпшення власного здоров'я і фізичної підготовленості, які їм знадобляться у подальшому житті та професійній діяльності.

2. Індивідуальні (домашні) завдання є необхідною умовою виконання самостійної роботи для студентів 1-2 курсів, причому головним критерієм контролю за виконанням цієї роботи є виконання відповідних тестів, а підставою для планування та складання домашніх завдань є визначення недоліків у загальній і спеціальній фізичній підготовленості.

3. Контроль за самостійною роботою студентів краще здійснювати не виконанням тестів зі строго визначеними нормативами, а націлювати студентів на індивідуальний приріст показників їх виконання.

4. Робота з планування самостійної роботи студентів повинна бути підкріплена відповідним науково-методичним забезпеченням, у вигляді кафедральної програми самостійних занять, індивідуальних завдань та відповідної системи тестування, розробленими провідними фахівцями кафедри з урахуванням специфіки навчального відділення та його матеріальної бази, стану фізичної підготовленості контингенту студентів, завдань, особливостей та оздоровчих спроможностей обраного виду спорту.

5. Функціонування збірних команд факультетів з окремих видів спорту вносить конкретику у спортивно-оздоровчу роботу на факультетах, надає можливість підготувати студентів старших курсів до змагань, підтримувати та розвивати їх фізичну і технічну підготовленість, проводити методично обґрунтовані змагання з першості університету, факультетів, курсів.

6. Застосування самостійної роботи у тренуванні збірних команд факультетів надає можливість оптимізації тренувально-навчального процесу, поліпшення результатів та покращення фізичної підготовленості студентів-спортсменів.

7. Документація з планування самостійної роботи студентів-спортсменів повинна мати варіанти індивідуальних завдань з урахуванням специфіки тижневих мікроциклів кожного виду спорту, матеріальної бази навчального відділення, стану фізичної підготовленості студентів, що тренуються у збірних командах факультетів, а також відповідні тести та показники контролю.

8. Вміння застосовувати прості елементи самоконтролю є важливою та обов'язковою частиною виконання і безпеки самостійних занять кожного студента.

9. Серед інноваційних технологій фізичного виховання заслуговує на увагу середовищно орієнтований підхід залучення молоді до самостійних занять певними видами рухової активності, суть якого є в актуалізації фізкультурно-спортивних потреб молоді через включення їх в особистісну значиму діяльність функціонування поведінкових сеттінгів, що регламентують поведінку людини фізичним оточенням (спортивний майданчик, зала, тощо), правилами видів спорту чи рухової активності, етикою взаємовідносин у даній групі спортсменів та аматорів і який має такі переваги як добровільність, безпечність, бажана безкоштовність відвідування подібних, спеціально обладнаних місць для занять спортом чи видами рухової активності.

## **6. СПІВПРАЦЯ З ФАКУЛЬТЕТАМИ ТА СТУДЕНТСЬКИМ САМОВРЯДУВАННЯМ *Вихляєв Ю.М.***

### **6.1. Співпраця з факультетами і підрозділами вищого навчального закладу.**

Для виконання цього виду діяльності кафедр фізичного виховання на громадських засадах існує інституція викладачів – відповідальних за спортивно-оздоровчу та навчальну роботу на факультетах та інститутах університету. Як правило, це найбільш досвідчені викладачі кафедри. Ті викладачі, що досягають певних успіхів у навчальній та спортивній роботі на ввірених ним факультетах, довіри і поваги керівництва та викладацького складу факультетів, отримують статус заступника декана зі спортивно-оздоровчої роботи на громадських засадах. Від їх діяльності залежить якість і рівень взаємовідносин кафедри з факультетами, де практично вирішується більшість нагальних питань спортивно-оздоровчої та навчальної роботи з фізичного виховання. Ці повпреди кафедри вирішують такі завдання:



1) усі організаційні питання, пов'язані з розкладом та відвідуванням спортивної бази університету, особливо на перших заняттях;

2) усі організаційні питання, пов'язані з визначенням студентами спортивної спеціалізації та набору (переходу) у навчальні відділення (цикли);

3) питання атестації та заліків з фізичного виховання, отримання та представлення відповідних відомостей на факультеті;

4) питання заохочення кращих студентів;

5) усі організаційні та методичні питання, пов'язані зі спортивно-оздоровчою роботою. Заступник декана (відповідальний) за спортивно-оздоровчу на факультеті та навчальну роботу з фізичного виховання має всю наявну інформацію щодо розподілу студентів за навчальними відділеннями та якістю їх навчання, участі та їх досягнень на змаганнях, тому на цей важливий сегмент кафедральної роботи мають бути призначені викладачі з відповідними психологічними якостями і підвищеною відповідальністю.

Зміст спортивно-оздоровчої роботи полягає у відповідній тренувальній підготовці студентів та проведенні спортивних змагань (на першість групи, курсу, факультету, на першість окремих курсів, загально-університетських або за спрощеними правилами, або відновлювальних за спрямуванням після значних тренувальних та розумових навантажень), у тому числі психологічно-розважальних та інших спортивно-оздоровчих заходів (святкове відкриття студентських, міжнародних, національних та регіональних змагань, спартакіади університету з відповідними спортивно-показовими виступами, майстер-класи та видовищні показові виступи факультетських чи університетських команд з окремих видів спорту, таких як аеробіка, художня та спортивна гімнастика, акробатика, пауерліфтинг та гирьовий спорт). Як приклад психологічно-розважального заходу можна назвати змагання з плавання: «Веселі старты», що традиційно відбуваються в НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського» на початку другого семестру. До програми занять включаються вправи розважального, жартівливого характеру на вправність та спритність, що вимагають прояву неабиякої сили та координаційних можливостей у специфічному водному середовищі. Ці змагання залюбки емоційно спостерігають на трибунах студенти усіх факультетів, набуваючи психологічну розрядку та відновлення після зимової сесії.

Незалежно від рангу змагань студентські команди факультетів повинні пройти необхідні тренування та підготовку, навіть, якщо цю працю викладачів неможливо зарахувати до педагогічного навантаження. Це правило повинно виконуватись за будь яких обставин і, в першу чергу, стосується проведення змагань з бігу на кросових дистанціях, які охоче включають у плани своїх святкових заходів керівники профспілкових, ідеологічних та воєнізованих відділків вищих навчальних закладів, але практичне виконання цих змагань і відповідальність за життя студентів покладається на кафедру фізичного виховання. Кращі спортсмени повинні бути у центрі уваги відповідальних за спортивно-оздоровчу роботу на факультетах як за станом навчання зі спеціальних дисциплін так і за якістю преференцій (підвищена стипендія, подяки та заохочування на рівні факультетського та університетського керівництва) за їх нелегку тренувальну працю у поєднанні з успішним навчанням, що дуже важко зробити студентам технічних спеціальностей.

## **6.2. Співпраця зі студентським самоврядуванням.**

В останні роки у вищих навчальних закладах все більшого поширення набувають

різні форми громадської активності студентів, що дістало назву студентського самоврядування. Студенти самі визначають форму та стиль діяльності своїх громадських організацій, що входять до керівних установ навчального закладу і його окремих підрозділів – факультетів, наприклад у Наукових Радах кожного факультету КПІ є 2-3 представника студентства, що приймають участь у засіданнях Рад і мають право обговорювати усі актуальні проблеми діяльності факультету та брати участь у голосуваннях як відкритих, так і таємних, з вирішення усіх питань, що тим чи іншим чином стосуються життя студентів. Це і питання призначення стипендій, відрахування чи зарахування тих чи інших студентів, кадрові питання штату викладачів і співробітників, конкурси викладацького складу, що вирішують можливість їх праці на певний термін, актуальність і якість викладання тих чи інших дисциплін, в тому числі, і фізичного виховання. У тих навчальних закладах, де студентський актив є злагодженою і бойовою одиницею, думка студентів має велике значення і з нею рахуються як керівництво факультетів, так і усього університету. Тому, кафедрам фізичного виховання, що тісно співпрацюють зі студентами в силу специфіки своєї праці, необхідно вдумливо і розумно підходити до цієї співпраці.

Відомі випадки, коли викладачі кафедри фізичного виховання недооцінюють роботу зі студентством, підходять формально до проведення навчального процесу, спілкуються зі студентами з висока, у вирішенні спірних питань не використовують індивідуальні та групові бесіди, які можуть відразу загасити можливі конфлікти, а використовують застарілі традиційні форми організації навчального процесу, які вже не цікаві студентам. В одному з навчальних закладів фізичне виховання зводиться до бігу на орендованому стадіоні та виконанні вправ загально-фізичної підготовки. Студентам не сподобалась така організація фізичного виховання і вони поставили питання перед ректоратом про недоцільність таких занять і своє небажання їх відвідувати. Ректорат вимушений був займатись перебудовою і покращенням навчального процесу з фізичного виховання. Але ж є навчальні заклади де керівники в силу тих чи інших причин зачиняють двері перед спортом і, навіть, ліквідують кафедри фізичного виховання.

У таких навчальних закладах студентське самоврядування може стати на бік керівників, що не розуміють користі і необхідності фізичного виховання для підвищення фізичної підготовленості і зміцнення здоров'я студентів. Звичайно, не всі навчальні заклади мають відповідну навчальну базу, але ж і викладачі не повинні опускати руки. Необхідно шукати такі види спорту і рухової активності, що не потребують значних капіталовкладень для організації навчально-тренувального процесу. Ми вже наводили приклади з використанням таких видів спорту як спортивне орієнтування, види кросового біатлону та багато інших.

Заслугує вивчення досвід співпраці зі студентським самоврядуванням кафедри фізичного виховання та здоров'я Київського національного університету технологій та дизайну, де студентський парламент, що є організаційною структурою студентського самоврядування, бере участь у всіх проблемах навчання і роботи університету. Сектор спортивно-оздоровчої роботи цього парламенту самостійно за ініціативи студентів проводить змагання на першість університету з таких видів спорту як настільний теніс, міні-футбол, шахи, баскетбол, кульова стрільба, армрестлінг, тощо. Кафедра фізичного виховання та здоров'я надає допомогу студентам в організації і проведенні змагань, а

натомість одержує допомогу студентства у своїй повсякденній роботі. Це і підтримка в належному стані спортивної бази, і проведення спортивної зміни зі збірними командами університету в оздоровчому таборі, що розташований поблизу села Плюти, тощо. Фінансово підтримує студентське самоврядування студентський профком університету. З такою співпрацею дуже важко уявити негативне ставлення студентів до фізичного виховання та спорту, навпаки, студенти самі стають на їх захист.

**Висновки до розділу.** Співпраця з факультетами та студентським самоврядуванням є важливим розділом кафедральної спортивно-оздоровчої та навчальної роботи зі студентами, від якої залежить авторитет і повага до викладацького складу кафедри у вищому навчальному закладі. Цей напрям роботи повинні виконувати найбільш освічені, авторитетні викладачі з підвищеною відповідальністю та відповідними психологічними якостями (толерантністю, дипломатичними рисами характеру, а разом з цим і принциповістю).

## **7. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАПОВНЕННЯ РОБОТИ ВИКЛАДАЦЬКОГО КОЛЕКТИВУ КАФЕДРИ *Вихляєв Ю.М.***

Індивідуальна робота викладача конкретизується у єдиному для всіх кафедр документі – індивідуальному плані, де повинні бути вказані і погодинно сплановані усі види праці: начальна, методична, наукова, організаційна та виховна. Основна умова праці викладачів кафедри – творче відношення до своїх професійних обов'язків. Цього вимагають особливості організації навчального процесу із секційною формою на відміну від традиційної форми фізичного виховання при якій навчальні робочі плани єдині і однакові для всього колективу кафедри, а модулі навчального матеріалу мають стандартне наповнення і завдання. На кафедрах фізичного виховання зі секційною формою навчального процесу кожен викладач - це творча особистість, що має свій сегмент роботи і спеціалізацію, іноді навіть у рамках одного і того ж відділення. Зокрема, на кафедрі фізичного виховання НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського» відкрито 15 навчальних відділень, а деякі, у свою чергу, мають міні підрозділи. Наприклад, цикл плавання або цикл боротьби і боксу де культивуються греко-римська боротьба, дзюдо, самбо, теквон-до та бокс. Кожен з цих видів має свій зміст навчального процесу і відповідне методичне забезпечення, що розробляється викладачами - фахівцями цього виду спорту. Цикл туризму включає в програму своїх занять елементи альпінізму, скелелазіння та різних підвидів туризму, що вимагає від викладачів спеціалізованих фахових знань і практичних навичок з цих суміжних видів спорту. Цікава, насичена значним об'ємом нових для студента знань та практичних навичок програма занять є обов'язковою умовою успішного набору і популярності кожного циклу, а кількість студентів є одним з критеріїв успішності роботи і заангажованості навчального відділення.

На кафедрі фізичного виховання НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського» розроблені посадові інструкції для усіх категорій викладацького складу: викладачів, старших викладачів, доцентів, професорів, які з підвищенням рівня знань та накопиченням досвіду ускладнюються і вимагають значної самовіддачі у роботі зі студентами та самовдосконалення у таких напрямках діяльності як навчальна, організаційна, наукова та методична. Особливо ця діяльність ускладнилась і набула нового творчого наповнення

після отримання університетом статусу науково-дослідницького. І хоча, дисципліна «фізичне виховання» не є профільною для технічного університету, нові вимоги і залікові нормативи для викладачів, що сформульовані у положенні про рейтинг професорсько-викладацького складу НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», примушують кожного викладача з повною відповідальністю відноситись до усіх напрямів роботи. Зокрема, кожен викладач має мати власну тему наукових досліджень та публікації з обраної тематики, у тому числі, у фахових та наукометричних виданнях. Претенденти на посаду старшого викладача повинні мати: тему дисертаційної роботи та певні досягнення у її виконанні, методичні розробки з методики викладання обраного виду рухової діяльності або виду спорту, брати участь у організаційній роботі кафедри, тобто, виконувати обов'язки відповідального за навчальне відділення або відповідального за спортивно-оздоровчу роботу (заступника декана) одного з факультетів (інститутів) університету. Для обрання на посаду доцента більш значні вимоги. Окрім наукового ступеню кандидата наук і необхідної кількості наукових та методичних праць, претендент повинен представляти кафедру у науково-методичних комісіях або радах факультетського та університетського рівня, виконувати обов'язки заступника завідувача кафедри, а також очолювати наукову групу викладачів з відповідною тематикою досліджень. Ці вимоги, специфіка організації навчального процесу, де студенти миттєво оцінюють рівень підготовленості та професійності кожного викладача, примушують колектив кафедри плідно працювати над своїм науковим та методичним рівнем. Ті ж викладачі, які не в змозі виконувати всі ці вимоги, відразу стають баластом для колективу і мають проблеми з проходженням на посаду за конкурсом. Достатньо відмітити, що на кафедрі активно ведеться робота над науковою тематикою. Захищені дві докторські і три кандидатські дисертації з педагогічного напрямку проблем фізичного виховання, вісім викладачів працюють над дисертаційною тематикою, що дозволило кафедрі фізичного виховання зайняти гідне місце серед кафедр гуманітарного профілю.

**Висновки до розділу.** Організаційні особливості секційно-урочної форми ведення навчального процесу з фізичного виховання, за якою студенти мають право обирати спортивну спеціалізацію, а отже і викладачів, вимагають від викладацького складу творчого відношення і наукового осмислення методики проведення занять з обраного виду рухової активності (спорту), виховання у студентів власним прикладом потреби до фізичного самовдосконалення і здорового способу життя, новацій та професіоналізму у розробці навчально-методичної документації, неупинного зросту рівня підготовленості та професійних знань.

## **8. МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ТЕОРЕТИЧНОГО РОЗДІЛУ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

**8.1. Фізичне виховання і спорт в НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського». Особиста гігієна, масаж та загартування (лекція 1) Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю.**

### **8.1.1. Фізичне виховання як складова фізичної культури: основні положення**

Під *фізичною культурою* ми розуміємо частину загальної культури людства, що узагальнює досвід, технології, методи і принципи використання рухової активності, сил природи для оптимізації свого фізичного стану, розвитку підготовленості та здоров'я.

Фізична культура здійснюється у наступних формах:

- **фізичне виховання** спрямоване на розвиток фізичної підготовленості і здоров'я;
- **спорт** спрямований на досягнення вищих спортивних результатів;
- **фізична рекреація** спрямована на підтримку фізичного стану і здоров'я;
- **рухова реабілітація** – відновлення втраченого у наслідку травми або хвороби рівня фізичного стану і здоров'я;

Діяльнісна частина фізичної культури представлена процесом фізичного виховання.

**Фізичне виховання** являє собою складову освіти і виховання, спеціалізований педагогічний навчально-виховний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою розвитку фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я, предмет (навчальна дисципліна) спрямований на оволодіння знаннями, уміннями та навичками щодо управління фізичним розвитком людини різними видами рухової активності.

Сучасні уявлення про фізичне виховання – це не тільки його прикладний характер, але і питання взаємодії соціуму і особистості, її когнітивний, психічний, духовний та творчий розвиток. Саме таке розуміння дозволяє ставити питання не тільки про фізичне виховання, а про *особистісна орієнтоване фізичне виховання*, тобто фізичне виховання з наданням акценту на виховання особистості в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, формування особистісна значущих мотивів оволодіння знаннями, практичними уміннями, навичками та потребою самостійного проведення регулярних занять фізичними вправами та використання засобів оздоровлення впродовж усього життя.

Центральним системоутворюючим фактором, що об'єднує усі складові фізичного виховання, є діяльність, що спрямована на фізичне вдосконалення людини.

Фізичне виховання - достатньо складне соціальне утворення. В його структурі можна виділити три самостійні аспекти: *діяльнісний, ціннісний і особистісний*.

**Основними ознаками фізичного виховання є:**

- систематичні заняття фізичними вправами для вирішення завдань фізичного самовдосконалення;
- спеціальні практичні рухові заняття;
- оволодіння певними руховими уміннями і навичками для вирішення особистісна вагомих завдань;
- оволодіння достатніми організаційно-методичними уміннями побудови власних самостійних рухових занять, що є вищою формою *особистісно-орієнтованого фізичного виховання*.

**Діяльнісний аспект фізичного виховання** полягає у тому, що фізичне самовдосконалення відбувається тільки у наслідку оптимальної цілеспрямованої рухової активності людини, причому, тільки тієї, що здійснюється за методичними правилами фізичного виховання, тобто, методикою розвитку сили, витривалості, правилам формування техніки рухів, методичним правилам відновлення та активного відпочинку, тощо.

### **8.1.2. Фізичне виховання як навчальна дисципліна в НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського».**

Фізичне виховання студентів є важливою обов'язковою дисципліною у вищих

навчальних закладах освіти всіх рівнів акредитації та регламентується Державною освітньо-професійною програмою Міністерства освіти і науки України за всіма спеціальностями та які передбачають:

- збереження та зміцнення здоров'я, сприяння всебічному розвитку організму студентів, підтримання в них належної працездатності на протязі їх навчання в технічному університеті;
- здобуття студентами необхідних знань з основ валеології, теорії та методики фізичного виховання і спорту, самостійного підтримання і розвитку фізичного стану здоров'я і працездатності;
- вдосконалення спортивної майстерності студентів, набуття ними необхідних знань, умінь та навичок здорового способу життя.

### ***Основні форми фізичного виховання студентів в НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського».***

Фізичне виховання студентів НТУУ КПІ є обов'язковою навчальною дисципліною і здійснюється в таких основних формах:

- проведення навчальних занять за розкладом факультетів;
- проведення навчальних занять у групах спортивного вдосконалення у поза навчальні години за розкладом факультету;
- проведення самостійних занять з фізичної культури, спорту і туризму у поза навчальні години за методичною і організаційною допомогою викладацького складу кафедр фізичного виховання та спортивного вдосконалення;
- проведення масових оздоровчих та фізкультурно-спортивних заходів у поза навчальний час, вихідні та святкові дні, під час зимових та літніх канікул в гуртожитках, оздоровчо-спортивних таборах, під час проходження навчальних та виробничих практик.

Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання студентів університету, які плануються і проводяться кафедрою фізичного виховання згідно до навчальних планів спеціальностей, робочих програм навчальних відділень за видами спорту та рухової активності за розкладом занять навчальних підрозділів НТУУ “КПІ ім. Ігоря Сікорського” (факультетів та інститутів) в обов'язку:

- на перших чотирьох семестрах по 2 години двічі на тиждень у навчальні часи за розкладом факультетів та кафедр фізичного виховання та спортивного вдосконалення;
- на старших курсах кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення організують додаткове проведення занять зі студентами за завданнями і методичним контролем викладачів кафедри.

***Розподіл студентів за навчальними відділеннями.*** Для проведення теоретичних і практичних занять з фізичного виховання зі студентами НТУУ “КПІ ім. Ігоря Сікорського” створюються навчальні відділення.

На кафедрі фізичного виховання:

- основне (спортивне) відділення – зі студентами основної та підготовчої медичних груп.

На кафедрі спортивного вдосконалення:

- відділення спортивного вдосконалення – зі збірними командами з видів спорту;
- спеціальне (медичне) відділення – зі студентами спеціальної медичної групи

та ЛФК.

Розподіл студентів за навчальними відділеннями та групами проводиться на початку кожного навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я (за даними медичного огляду), фізичного розвитку і фізичної підготовленості, спортивної кваліфікації, особистого бажання та схильності студента до того чи іншого виду спорту, за умови виконання ним відповідних контрольних вправ і нормативів для зарахування у навчальну групу з виду спорту або рухової активності. Переведення студента з однієї медичної групи до іншої здійснюється на основі медичного висновку студентської поліклініки НТУУ “КПІ”. Перехід студента з одного виду спорту до іншого можливий тільки на початку навчального семестру з дозволу відповідального за спортивно-оздоровчу роботу на факультеті.

Основне (спортивне) відділення – складають особи без відхилень у стані здоров'я, а також особи, що мають незначні відхилення при достатньому фізичному розвитку і фізичній підготовленості. Заняття за навчальною програмою фізичного виховання в повному обсязі та участь у спортивних змаганнях.

Підготовча група – складають особи без відхилень в стані здоров'я, а також особи, що мають незначні відхилення в стані здоров'я з недостатнім фізичним розвитком та недостатньою фізичною підготовленістю. Заняття за навчальною програмою фізичного виховання основного відділення при умові більш поступового засвоєння комплексу рухових навичок та умінь.

Спеціальне відділення – складають особи які допущені до навчання та мають відхилення у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, що потребують обмеження фізичних навантажень, заняття проводяться за спеціальними навчальними програмами.

Перехід з одного медичного відділення в інше дозволяється лікарем після додаткового медичного обстеження.

Критерієм розподілу студентів за навчальними відділеннями є результати їх медичного огляду, які проводяться за наказом ректора згідно графіку та бажання студента займатися фізичним вихованням зі спрямованістю в одному з видів спорту або рухової активності за уподобанням. При цьому враховується рівень фізичної та спортивно-технічної підготовленості, який визначається на перших заняттях після перевірки рівня підготовленості за тестами.

### ***Організація занять фізичним вихованням в НТУУ “КПІ ім. Ігоря Сікорського”.***

Основним принципом організації занять в різних навчальних відділеннях є диференційний підхід до навчально-виховного процесу. Його сутність полягає в тому, що навчальний матеріал формується для кожного відділення з урахуванням статі, рівня фізичного розвитку, фізичної і спортивно-технічної підготовленості студентів, кваліфікації науково-педагогічного складу, наявності спортивної бази та обладнання.

Студентам основного відділення пропонуються наступні навчальні відділення за видами спорту та місця занять:

- плавання – великий басейн;
- навчальне плавання – малий басейн;
- аеробіка – зал аеробіки і фітнесу;
- шейпінг – зал шейпінгу;

футбол – відкриті футбольні стадіони;  
баскетбол – велика ігрова зала;  
волейбол – мала ігрова зала;  
гімнастика – зала гімнастики;  
настільний теніс – закрита зала, пристосована для настільного тенісу;  
теніс – відкриті корти КПП;  
туризм – закрита зала туризму зі скеледромом, відкритий майданчик та походи за маршрутами;  
атлетична гімнастика – нижня зала важкої атлетики №1, верхня зала №2;  
види боротьби, рукопашний бій та бокс – зала боротьби та боксу;  
стрільба з луку – пристосований закритий тир, стрілецький тир;  
легка атлетика – відкритий спортивний майданчик, закрита зала зі снарядами та тренажерами;  
регбі – відкритий спортивний майданчик;  
підготовчі групи загальної фізичної підготовки – при кожному відділенні всіх циклів;  
спеціальне медичне відділення – зала спеціальної медичної групи (СМГ);  
ЛФК – зала студентської поліклініки університету.

У зміст занять входить вивчення теоретико-методичного розділу курсу, практичний програмний матеріал, професійно-прикладна фізична підготовка і спортивне вдосконалення в улюбленому виді спорту.

Заняття з теоретичного розділу включають лекції, бесіди в процесі практичних занять, а також, самостійне вивчення літературних джерел. Практичні заняття передбачають розвиток моральних, вольових і фізичних якостей у відповідності з програмними вимогами, змістом та особливостями занять на циклах (видах спорту та фізичної підготовки).

Тестування студентів і прийом залікових нормативів проходить наступним чином. На початку і в кінці кожного семестру проводиться тестування фізичного стану, працездатності і здоров'я студентів з метою попередньої оцінки функціонального стану серцево-судинної системи, оцінки витривалості і працездатності за К. Купером та оцінки силових можливостей.

У кінці кожного семестру викладачі проводять прийом контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості та вимог практичного та теоретичного розділів програми. У практичний розділ входить виконання фізичних вправ з видів спорту, якими займаються студенти, з оцінкою якості їх виконання на техніку або результат (в секундах, метрах, кілограмах, кількості разів і інше). Ці нормативні вимоги наведені у робочих програмах кожного навчального відділення.

У кінці кожного навчального року (травень місяць) студенти всіх циклів проходять державне тестування та тестування за програмами циклів.

Мета тестування – оцінка фізичної підготовленості студентів. Проводяться випробування на силу, стрибучість (вибухову силу), швидкість, гнучкість, спритність, засвоєння прикладної навички плавання.

Опис тестів і спосіб їх оцінки:

– крос на 3000 м – чоловіки, 2000 м – жінки, результатом тестування є час



подолання дистанції у хвилинах та секундах або біг (плавання) 12 хвилин (тест К. Купера), результатом тестування є відстань в метрах, яку подолав учасник за 12 хв;

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, результатом тестування є кількість разів розгинання рук;

- підтягування на поперечині, результатом тестування є кількість підтягувань;

- стрибок у довжину з місця, результат вимірюється у сантиметрах;

- човниковий біг (4х9 м), результатом тестування є час, витрачений на випробування;

- нахил тулуба з положення сидячи, результат вимірюється у сантиметрах і є відстанню по шкалі від лінії ніг до кінчиків пальців рук;

- плавання – результатом тестування є дистанція в метрах, яку подолав учасник без сторонньої допомоги.

Результати усіх тестів у балах з урахуванням коефіцієнтів додаються і за таблицею оцінюється рівень підготовленості студента. Підсумкові результати тестування надаються відповідним державним установам та враховуються при отриманні заліку з рейтинговою оцінкою (за Болонською системою).

Залік з фізичного виховання є обов'язковою формою контролю у вищих закладах освіти. Його метою є перевірка і оцінка засвоєння студентами навчальної програми з фізичного виховання відповідного року навчання за такими розділами:

- теоретична підготовка;
- методична підготовка;
- фізична підготовка.

Заліки з фізичного виховання проводяться за єдиною методикою в кінці кожного семестру, вони передбачаються навчальним планом, навчальною та робочою програмою кредитних модулів з фізичного виховання та регламентуються цими документами.

Технологія отримання заліку з фізичного виховання: необхідно мати теоретичні знання, уміти методично та технічно вірно виконувати вправи, комплекси вправ, скласти залікові нормативи згідно з вимогами кафедри, виконати державні тести рухової активності та відпрацювати всі практичні заняття, які передбачені навчальним планом.

Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення та є одним зі шляхів впровадження фізичної культури і спорту у побут та відпочинок студентів. В сукупності з навчальними заняттями раціонально організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання. Ці заняття проводяться в поза навчальний час в секціях, спортивних чи оздоровчих клубах.

Масові оздоровчі фізкультурні і спортивні заходи спрямовані на залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, укріплення і відновлення здоров'я, удосконалення фізичної і спортивної підготовленості. Вони організовуються під час вільного від навчання часу, в вихідні і святкові дні, під час канікул, початкових практик в оздоровчо-спортивних таборах і базах "Політехнік" – село Глібовка під Києвом, "Глобус" в Карпатах.

В процесі проходження курсу фізичного виховання студент зобов'язаний: систематично відвідувати практичні заняття з фізичного виховання, виконувати

тестування, складати контрольні нормативи і залікові вимоги в терміни, які встановлені навчальним планом; проходити обов'язкове медичне обстеження в терміни встановлені наказом по університету; здійснювати самоконтроль за станом здоров'я і фізичного розвитку; мати спортивну форму і взуття, які відповідають гігієнічним вимогам занять фізичним вихованням; дотримуватися правил внутрішнього розпорядку центру фізичного виховання і спорту НТУУ "КПІ ім. Ігоря Сікорського" та техніки безпеки на практичних заняттях в залах, басейнах та спортивних майданчиках; дотримуватись раціонального режиму навчання, відпочинку, харчування; брати активну участь в масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходах в групі, на факультеті, тощо.

### **8.1.3 Гігієнічна культура і особиста гігієна.**

Питання особистої гігієни надзвичайно важливі для студентів, чий організм потребує особливої уваги до збереження свого здоров'я. Під особистою гігієною розуміється розпорядок денний, раціональна система харчування, заняття фізичним вдосконаленням, загартування, гігієна зору і розумової праці, гігієна тіла (догляд за шкірою, зубами, волоссям), гігієна одягу, взуття та помешкання. Раціональний спосіб життя людини пов'язаний з постійним виконанням правил особистої гігієни. Це допомагає правильно організувати режимні моменти по збереженню здоров'я.

Природа існує в точних ритмах: рух планет, пори року, день і ніч, життя і смерть. Ритмічність притаманна людському організму, окремим його органам і системам. Тому організація і суворе дотримання розпорядку дня, який передбачає перехід від активності до сну, виконання гігієнічних процедур, різних видів діяльності, відпочинку, прийом їжі в той самий час відповідно до вікових, професійних особливостей, створюють найкращі умови для життєдіяльності організму.

Кожний студент організує свій денний розпорядок по-своєму і залежить це від побутових умов, ступеню завантаженості навчальними заняттями, від занять в спортивних і інших секціях та участі в громадському житті.

Проте основний план режиму дня повинен залишатися сталим. По-перше, це стосується сну. Вікові фізіологічні норми сну обов'язкові. Систематичне недосипання порушує працездатність центральної нервової системи, негативно впливає на організм в цілому. Свіже повітря в помешканні, чиста і не дуже м'яка постіль, тиша сприяють найбільш повноцінному відпочинку.

**Догляд за шкірою і тілом.** Шкірні покрови тіла відіграють важливу роль у взаємодії організму з зовнішнім середовищем, захищають внутрішні органи і тканини від зовнішніх подразників, здійснюючи процеси терморегуляції та ін. При поганому догляді за шкірою, при порушенні гігієнічних вимог до одягу та взуття, з'являються потертості, прілі місця, гнійникові та грибкові захворювання шкіри. Серед інших причин, слід зазначити сухість шкіри, підвищене потовиділення, загальну перевтому, порушення в харчуванні.

Бажано щоденно брати теплий душ ( $36\pm 4^{\circ}$ ). Велике гігієнічне значення має баня, яка глибоко очищує шкіряні покрови. Ретельного догляду потребує і волосся. Мити волосся рекомендується відповідним шампунем за потребою. Потрібно декілька разів на день розчісувати волосся рідким гребінцем та щоденно робити масаж голови спеціальною масажною щіткою.

Догляд за ротовою порожниною – це не тільки піклування про білизну та здоров'я

зубів. Існує пряма залежність між нездоровими зубами та шлунково-кишковими захворюваннями. Залишки їжі у ротовій порожнині є середовищем, в якому добре розмножуються мікроорганізми. Крім того, вони викликають неприємний запах з рота, сприяють посиленому утворенню зубного нальоту, що призводить до різних захворювань зубів, ротової порожнини, розриву ясен – пародонтозу. Тому, чищення зубів двічі на день є обов'язкове.

Догляд за ротовою порожниною включає спеціальний огляд лікаря – санацію. Вона передбачає зняття зубного каменю, пломбування та реставрацію зубів, профілактику захворювання ясен.

**Гігієна зору.** Дослідження спеціалістів довели, що найкращі умови для роботи зорового аналізатору при освітленні 600–1200 лк. Умови які сприяють хорошему освітленню це чисті вікна, підрізані гілки дерев перед вікнами, правильно підібрані штори і раціонально розставлені кімнатні квіти.

Неправомірна точка зору про неприпустимість змішаного природного і штучного освітлення. Неправильна поза за робочим місцем може стати причиною погіршення зору. Відстань від очей до книги (зошита) повинна бути не менше 30-35 см, при читанні за столом необхідно користуватись підставкою, неприпустимо читати лежачи та у транспорті. При напруженій зоровій роботі рекомендується робити перерви, спеціальні вправи, особливо, це стосується осіб, що працюють за моніторами комп'ютера.

#### **8.1.4. Гігієна розумової праці.**

В епоху науково-технічної революції перед лікарями, фізіологами праці, соціологами, психологами та педагогами стоїть актуальна задача – винайти шляхи збереження впродовж тривалого часу високої продуктивності фізичної і розумової праці, їх ефективність, зберігаючи нормальний стан функціональних систем організму. Майже кожна людина в нашому суспільстві більшу частину свого життя вчиться, щоб у своїй професійній діяльності не відстати від науково-технічного прогресу. Тому необхідно, щоб навички раціональної організації розумової праці були отримані змолоду. Правильна організація розумової діяльності студентів попереджує виникнення перевтоми та її негативних впливів, формує і укріплює молодий організм.

Втома характеризується тимчасовим зниженням працездатності. Вона розвивається під впливом розумових і фізичних навантажень. Це нормальний фізіологічний стан, досягнувши якого, організм тренується і, в подальшому, втома настає лише при великих нервово-психічних навантаженнях. Звідси, висновок: легке навчання приносить більше шкоди, ніж користі, бо воно не розвиває волю, ретельність, старанність, не дозволяє повністю розкритись генетично зумовленим здібностям людини. Недонавантаження кори головного мозку розумовою роботою негативно впливає на розвиток особистості, так як і її перенавантаження.

Якщо молода людина не відновила сили після втоми і знову зазнає втоми, може з'явитися перевтома, як наслідок порушення режиму праці та відпочинку. Студенти молодших курсів більше наражаються на розумову перевтому у зв'язку з недостатньою зрілістю нервової системи і процесами адаптації до нового режиму навчання, який передбачає інший режим підготовки та самостійної роботи.

Перевтома характеризується головним болем, слабкістю, почервонінням очей і вушних раковин ("вуха горять"), зниженням апетиту, порушенням пам'яті, розсіяністю,

роздратованістю та плаксивістю.

Якщо у студента є симптоми перевтоми, йому необхідно звернутись за допомогою до лікаря, так як такий стан може бути початком розвитку нервово-психічного захворювання. Денне навантаження не повинно перевищувати 7-8 годин на добу.

Дуже важливим є емоційний і мотиваційний зміст трудової діяльності. Позитивні емоції забезпечують швидке включення в ритм роботи, сприяють більш повній мобілізації фізіологічних резервів організму. При мотиваціях високого соціального значення, у творчому відношенні до роботи втома виникає пізніше. Перевантаження або незадоволення роботою може призвести до емоційних спалахів. Чим менш цікава робота, тим більшого напруження, уваги та волі вона потребує. Страх, монотонність, нудьга збіднює психічний зміст роботи і сприяє виникненню втоми. Велику увагу питанням збереження високої розумової і фізичної працездатності на тривалий час приділяв видатний фізіолог М.Є. Введенський, постійно підкреслюючи, що велика кількість людей працює з низькою продуктивністю і швидко втомлюється тому, що не вміє організовувати свою працю і творчу діяльність. Ще у 1911 році він визначив шість умов високої продуктивності розумової праці: входити в роботу поступово; для високої розумової працездатності необхідні розмірність і ритм роботи; умовою високої працездатності є звична послідовність і системність роботи; правильне чергування праці і відпочинку, зміна одних форм роботи іншими; сприятливе відношення суспільства до праці.

Продуктивна робота і висока працездатність вимагають систематичного розвитку та навичок; потрібна гігієна розуму і характеру. Необхідна гігієнічна гімнастика вдома, фізкультпаузи, висока активність на заняттях фізичним вихованням, 10-15 хвилинні перерви рухової активності, профілактична гімнастика для очей при роботі за комп'ютером, дихальна гімнастика, масаж і самомасаж допоможуть студенту подолати нестачу рухової активності. Треба взяти на озброєння такий девіз: не лежи, якщо можна стояти; не стій якщо можна ходити; не йди, якщо можна бігти!

При тривалих самостійних заняттях, крім фізичних вправ, рекомендується застосовувати фізіологічні стимулятори: 3-4 форсованих вдихи з затримкою; ополіскування водою обличчя, водний термомасаж обличчя (швидке чергування холодної і гарячої води).

У підтримці достатньої розумової працездатності має велике значення гігієна робочого місця: зручні меблі, температурний режим, чистота повітря і рівень освітлення.

Позитивним засобом відпочинку є перехід на інший вид діяльності, краще за все на неважку фізичну роботу – на городі, в садку або прогулянка, пробіжка, танці, гімнастика та інше. Ці рекомендації потрібно знати і виконувати.

### **8.1.5. Режим раціонального харчування**

Харчування – складний процес надходження, травлення, всмоктування і засвоєння в організмі поживних речовин необхідних для побудови та відновлення клітин і тканин тіла, покриття їх енергетичних витрат, регуляції функцій організму.

Раціональне харчування – це фізіологічно повноцінне харчування людей з врахуванням їх віку, статі, характеру праці, здоров'я, рівня культури та національних традицій. Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, стійкості до несприятливих факторів навколишнього середовища, високої розумової і фізичної працездатності.

Харчова, біологічна та енергетична цінність продуктів визначається вмістом білків, жирів, вуглеводів, мінеральних елементів, вітамінів, органічних кислот, смакових ароматичних речовин. Біологічна цінність харчових продуктів відображає кількість білкових компонентів продукту. Енергетична цінність характеризується кількістю енергії, що вивільнюється в процесі біологічного окислення харчових речовин і використовується для забезпечення фізіологічних функцій організму. Харчова цінність продуктів тим вища, чим в більшому ступені вона відповідає формулі збалансованого харчування.

Харчування людини суттєво змінюється в різні періоди життя, що пов'язано зі зміною фізіологічних функцій та обміну речовин в організмі.

### ***Раціональне харчування студентів.***

Поки людина молода і здорова, вона рідка замислюється над тим, що і скільки їсти, для того щоб задовольнити потребу організму і зберегти здоров'я.

Таке відношення до харчування шкодить здоров'ю, призводить до хвороб шлунку, печінки, кишковика. Крім того, правильне харчування необхідне молодим людям тому, що процес росту в них ще не закінчений. Ріст і формування організму закінчується у дівчат приблизно у 20 років, а у юнаків приблизно у 25 років. Основне правило – приймати їжі стільки, скільки калорій витрачено на підтримання життєдіяльності організму та виконання фізичної і розумової праці.

Раціональне харчування передбачає, насамперед, збалансованість та правильний режим прийому їжі. Збалансованим вважається раціон, до складу якого входять в оптимальному співвідношенні основні біологічно активні речовини: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мікроелементи та мінеральні солі. При цьому, для осіб, що не зайняті фізичною працею, білки повинні забезпечувати 13%, жири 33%, вуглеводи 54% добового енергетичного раціону, прийнятого за 100%. На білки тваринного походження повинно припадати 55% загальної кількості білка. Від загальної кількості жирів рослинні масла повинні складати до 33%. При складанні раціону основну увагу слід приділяти компонентам їжі, які не синтезуються ферментними системами організму і, в зв'язку з цим, повинні потрапляти в організм в необхідній кількості. До них відносяться незамінні амінокислоти, полінасичені жирні кислоти, вітаміни, більшість мінеральних солей та вода.

Харчовий раціон повинен відповідати таким вимогам: енергетична цінність раціону повинна покривати енерговитрати організму; оптимальна кількість збалансованих між собою харчових речовин; добра засвоюваність їжі, яка залежить від її складу та способу приготування; високі органолептичні властивості їжі (зовнішній вигляд, консистенція, смак, запах, колір, температура), які впливають на апетит і засвоєння їжі; різноманітність їжі за рахунок широкого асортименту продуктів і способів їх кулінарної обробки.

Режим харчування включає в себе час і кількість прийому їжі, її різноманітність та об'єм, склад та кулінарна обробка, інтервали між прийомами, розподіл харчового раціону по енергетичному, хімічному складу, продуктовому набору та масі продуктів.

У багатьох людей режим харчування регулюється апетитом. Хорошому апетиту, кращому травленню та засвоєнню їжі сприяють умови її прийому (вигляд їжі, сервіровка столу, обстановка та ін.).

Правила режиму раціонального харчування: чотириразовий або п'ятиразовий прийом їжі на день. Обов'язковий сніданок, обід та вечеря з перекусами між ними та

стакан кефіру на ніч. Один чи два прийоми їжі на день шкідливе для здоров'я та сприяє розвитку захворювань шлунково-кишкового тракту.

#### **8.1.6. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою**

Вимоги загальної гігієни передбачають найважливіше завдання – максимально сприяти зміцненню здоров'я молоді, що займається фізичною культурою і спортом, поліпшенню її фізичного розвитку. З цією метою здійснюється постійний контроль за додержанням гігієнічних вимог у побуті та експлуатації спортивних споруд: стадіонів, спортивних залів, спортивних басейнів та ін. Основні гігієнічні вимоги до спортивних об'єктів, спортивного інвентарю загального користування, до одягу та взуття для занять різними видами спорту слід знати студентам, щоб утримати гігієнічний стан місць занять і оточуючого середовища на належному рівні.

Гігієнічна оцінка місць занять включає в себе, перш за все, характеристику оточуючого повітря: температуру, вологість, хімічний склад, кількість пилу і мікроорганізмів у ньому. Потім характеризується освітлення, а в плавальних басейнах – якість води. Спеціальним гігієнічним вимогам повинно відповідати обладнання місць занять, спортивний інвентар, одяг і взуття студентів.

Температурні норми у критих спортивних об'єктах (зали, тири та ін.) становлять 14°–18°C; у допоміжних приміщеннях (роздягальнях, душових, масажних кабінетах та ін.) від + 22°C до +25°C, а в залах плавальних басейнів – на 1-2°C вище від температури води у ванні басейну. Для занять на свіжому повітрі температурні норми не встановлюються, але допустимими межами можна вважати від +30°C до мінус 25°C. При цьому необхідно дотримуватися правил упередження перегріву і обмороження, підтримувати нормальну температуру тіла, використовувати відповідний одяг і взуття, застосовувати інтенсивне фізичне навантаження, укриватися від вітру та інше. Швидкість вітру від 1 до 4 м/с впливає на організм позитивно.

Опосередкованим показником забрудненості повітря у закритих приміщеннях є підвищена кількість у ньому CO<sub>2</sub>, що спостерігається під час тривалого знаходження в ньому великої кількості людей. Повітря стає несвіжим, якщо вміст CO<sub>2</sub> перевищує 0,1%, при цьому, підвищуються температура і вологість повітря, зменшується кількість легких аероіонів, утворюються гази, які мають неприємний запах. Однією з гострих проблем усіх спортивних об'єктів є наявність підвищеної кількості пилу в повітрі. Добре налагоджена вентиляція впродовж 1 години обмінює повітря 3-4 рази, що дорівнює приблизно 80 м<sup>3</sup> свіжого повітря за 1 годину на одного спортсмена.

У спортивних залах встановлені такі норми освітлення: для ігрових видів спорту – 300 лк (люксів), а на висоті 2 м від підлоги – 100 лк, для єдиноборств – 150-200 лк, для настільного тенісу – 400 лк (на стелі).

Суворий гігієнічний контроль у плавальних басейнах спрямований на те, щоб попередити розповсюдження захворювань шкіри. Користуватися в басейні індивідуальними гумовими капцями, виконувати всі поради викладача. Перед входом у басейн треба помити все тіло гарячою водою з милою і мочалкою. Все це сприяє профілактиці можливих захворювань.

Гігієнічні вимоги до одягу та взуття для занять фізичним вихованням зумовлені кліматичними і характерними особливостями виду спорту. Вони повинні бути легкими, бажано з натуральних тканин, не сковувати рухи, добре оберігати організм від зайвої

втрати тепла, від атмосферних опадів. Спортивний одяг і взуття слід одягати лише на тренування, а після них одяг прати та прасувати, а взуття добре просушити.

Взуття повинно відповідати особливостям будови ступні і не бути тісним: тісне взуття призводить до деформації стоп, затримує кровообіг, викликає потертості та сприяє охолодженню кінцівок під час занять на вулиці.

Сприяє підтриманню необхідних гігієнічних вимог у спортзалі чисте спортивне взуття, вологе прибирання, провітрювання, заборона паління в приміщеннях, очищення кошиків для сміття.

**Основи загартування.** Загартування – це система заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до негативних впливів метеорологічних факторів: холоду, тепла, сонячної радіації. Воно зводить до мінімуму простудні захворювання та відіграє значну роль у зміцненні здоров'я та підвищенні рівня працездатності людини. Загальне значення якості природнього середовища добре відоме. Досить сказати, що проблема його збереження сьогодні є однією з актуальних загальнолюдських проблем. Не випадково, що при ЮНЕСКО діє спеціальна комісія з охорони природнього середовища. У процесі фізичного виховання вказані сили природи використовуються у двох напрямках:

- як супутні умови занять фізичними вправами (проведення занять на відкритому повітрі, при сонячному опроміненні, в умовах гірського клімату та ін.), коли природні фактори середовища доповнюють, підсилюють і оптимізують вплив фізичних вправ;

- під час організації спеціальних процедур (повітряні, сонячні та водні ванни, сеанси загартування, лікувально-профілактичні фізичні вправи та ін.), у процесі яких, вплив цих природних факторів дозується певним чином як відносно самостійний засіб загартування та оздоровлення.

Нині все ширше використовується порівняно тривале перебування в незвичних умовах середовища (частіше всього, в горах) з метою стимулювання росту працездатності (на основі адаптації організму до умов кисневого голодування та інших факторів гірського чи іншого незвичного середовища).

Одним із основних результатів цілеспрямованого використання природніх факторів середовища в процесі фізичного виховання є загартування людини, тобто, підвищення стійкості організму до впливу охолодження, перегріву, сонячної радіації, в тому числі і під час різких коливань факторів впливу. Загартування, якщо в ході його не порушується міра пристосування організму, призводить до зміцнення здоров'я і зростання працездатності. Тому, його необхідно систематично проводити з самого раннього віку. З метою різнобічного загартування важливо застосовувати засоби, що по-різному впливають на організм людини (вода і повітря різної температури, сонячна радіація різної сили в поєднанні з іншими факторами), ефект яких у цей час може бути підсилений фізичними вправами.

Суттєво, що ефект загартування, який досягнуто в процесі фізичного виховання має здатність до «переносу». Тобто, він проявляється не тільки в тих умовах, що його викликали, а та в інших, різних умовах трудової діяльності. Це в значній мірі підсилює прикладне значення фізичного виховання. Як засвідчують спеціальні дослідження, поєднуючи фізичні вправи з природними факторами загартування, можна підвищити загальну стійкість організму до ряду негативних впливів, з якими зустрічається людина в

умовах сучасного життя і професійної діяльності (вібрація, перевантаження під час прискорення, стан невагомості та ін.).

Основними засобами загартування є природні фактори - повітря, вода та сонячна радіація.

Фізіологічна основа загартування – це стимулювання захисних механізмів усіх систем організму, активне вироблення нових умовних рефлексів.

Для більш наочної уяви про реакцію організму на підвищення і зниження температури зовнішнього середовища І.П. Павлов запропонував умовно розділити організм людини на дві частини: зовнішню і внутрішню (оболонку та ядро). Оболонка включає в себе поверхнево розташовані м'язи і шкіру. Температура оболонки може змінюватися в широких параметрах: амплітуда коливань сягає 15-20°C. Температура ядра постійна, її коливання не перебільшують 2°C. У склад ядра входять головний мозок, органи грудної і черевної порожнини, глибокі м'язи.

Під час загартування холодом виділяють три фази реакції організму. У першій фазі в шкірі та слизових тканинах верхніх дихальних шляхів (під час вдихання холодного повітря) настає скорочення дрібних артерій, що веде до зменшення кровопостачання шкіри, знижується температура шкіри та зменшується віддача тепла організму.

У другій фазі збереження постійної температури тіла проходить за рахунок більш інтенсивного вироблення тепла організмом. Чим швидше настає друга фаза і чим довше вона утримується, тим вище загартованість організму.

Якщо спостерігається передозування факторів загартування (значне зниження температури повітря, води, різке збільшення кількості процедур та ін.), то настає третя фаза: шкіра набуває синюшності, з'являється «гусяча шкіра». Тому потрібно гальмувати утворення прояву цієї фази.

Розпочинаючи загартування треба дотримуватися принципів поступовості, індивідуальності, систематичності, безперервності та різновидів засобів загартування.

*Принцип поступовості.* Інтенсивність загартування повинна зростати поступово. Загартування водою розпочинають з  $t$  33-34°C, знижуючи її кожні 3-4 дні на 1°C. Лише через 1,5-2 місяці при задовільному самопочутті і стані здоров'я температуру води доводять до 20-18°C.

*Принцип індивідуальності* залежить від стану здоров'я, типу нервової системи та деяких інших особливостей студентів, що по-різному сприймають загартування.

*Принцип систематичності та безперервності.* Ефект тренуваності загартовуючих процедур умовного рефлексу подразників холод-тепло виникає за умов регулярних, не рідше 4-5 разів на тиждень та тривалих (в середньому два місяці) занять. Зникає ж ефект значно скоріше – вже через 2-3 тижні.

*Принцип різновидів засобів загартування.* Молода людина повинна використовувати всі засоби загартування: повітря, сонце та воду. Це дозволить їй легше переносити як холод, так і спеку. Вибір видів загартування залежить від індивідуальних особливостей молодшої людини (стан здоров'я, реакція на холод, спеку та ін.), а також від об'єктивних умов – наявності ванни, душу та ін.

*Загартування повітрям.* Прийом повітряних ванн. Врахування вологості повітря та швидкості вітру. При середній швидкості вітру охолоджувальний ефект повітря збільшуються на 2-3°C, при великій – на 5-6°.



Розпочинати загартування слід у приміщенні при температурі повітря  $+20-18^{\circ}$ , тривалість процедури до 10 хв. Щоденно тривалість процедури необхідно збільшувати на 3-5 хв та має досягти 30-50 хв і більше. Знижувати температуру можна до  $15-12^{\circ}\text{C}$ .

Гарний ефект загартування дає сон в добре провітреному приміщенні при відкритій кватирці чи вікні, а також сон на відкритому повітрі. Розпочинати такий сон слід при  $t$  повітря  $+18-16^{\circ}$  (обличчя і органи дихання). На відкритому повітрі можна спати при  $t$  повітря  $+10-15^{\circ}\text{C}$ .

*Загартування водою.* Чим вода холодніша, тим коротша повинна бути процедура, щоб не почало морозити. У даній процедурі виділяють обтирання, обливання, душ, купання з плаванням. Розпочинати загартування можна в будь-який час при температурі води  $20-18^{\circ}$  з обтирання. Початкова  $t$  води взимку  $23-28^{\circ}$ , влітку  $26-24^{\circ}\text{C}$ . Через 10 днів можна знижувати  $t$  на  $1-2^{\circ}\text{C}$  і доводити до  $20-18^{\circ}\text{C}$  взимку і  $16-14^{\circ}\text{C}$  влітку. Тривалість обтирання має не перевищувати 30 секунд на першому етапі загартування, а в подальшому можна довести процедуру до 2-3 хв.

*Обливання* – наступний етап загартування водою. Обливання проводять із відра, глечика водою з  $t$   $26-24^{\circ}\text{C}$ , поступово знижуючи  $t$  на  $1-2^{\circ}\text{C}$  кожні 10 днів. Кінцева  $t$  води  $18-16^{\circ}\text{C}$ . Обливають спину, груди, руки, живіт, ноги. Тривалість процедури від 30 секунд до 2 хв. Після обливання тіло інтенсивно розтирають рушником.

*Душ.* Початкова  $t$  води  $35-34^{\circ}$ . Тривалість процедури 1 хв. Температура води знижується до  $20-18^{\circ}\text{C}$ , а час процедури зростає до 1,5-2 хв. Розтиратися сухим рушником.

*Контрастний душ* – почергове обливання холодною і гарячою водою. Перепад температур  $5-7^{\circ}\text{C}$ , а потім збільшується до  $15-20^{\circ}\text{C}$ . Такий душ слід застосовувати після важких фізичних навантажень (розширюються та звужуються кровоносні судини).

Купання з плаванням є найбільш сильною процедурою загартування,  $t$  води не нижче  $20^{\circ}\text{C}$  і  $t$  повітря  $+25-28^{\circ}$ . Тривалість від 30 до 40 секунд з перервою 15-20 хв. При купанні тривалістю 10 хв. на перші 2-3 хв. припадає близько 65-70% всієї тепловіддачі. Якщо спостерігається сильне переохолодження, слід зробити масаж, розтирання, випити гарячий чай, зігрітися фізичними вправами.

Купальний сезон триває все літо, плавати можна при  $t$  води  $15-20^{\circ}\text{C}$ . Тривалість перебування у такій воді 20-30 с. Зимове купання краще дозволяти з 16 років.

*Загартування носоглотки* – це дихання через ніс, (вдих через ніс нагріває повітря), полоскання горла.

*Загартування стоп* – ванна для ніг. Початкова  $t$  води  $30-28^{\circ}\text{C}$ , тривалість 1-2 хв, в подальшому  $t$  води знижується на  $1-2^{\circ}\text{C}$  впродовж 10 днів і доводиться до  $15-13^{\circ}\text{C}$ . Час тривання процедури збільшується до 5 хв.

*Контрастні ванни.* В одному відрі гаряча вода  $t$   $40-42^{\circ}\text{C}$ , в другому - прохолодна  $t$   $30-26^{\circ}\text{C}$ . Температура гарячої води стала, а холодної знижується кожні 10 днів на  $1-2^{\circ}\text{C}$  і доводиться до  $15-12^{\circ}\text{C}$ . Тривалість тримання ніг у гарячій воді стала, а в холодній воді збільшується до 20 с.

*Загартування сонцем* – сильнодіючий засіб, яким не слід зловживати. Початкове перебування на сонці має тривати не більше 5 хв. та кожного разу збільшується на 5 хв. Загальне перебування не повинно перевищувати 1 годину. Краще загоряти у русі. Голову слід захищати легким та світлим головним убором. Температуру тіла регулюють

кількістю прийомів водних ванн. Необхідно пам'ятати, що тепловий і сонячний удар, особливо тепловий становлять загрозу життю людини.

Гігієнічні фактори, як відомо, забезпечуються реалізацією спеціальних норм і вимог з особистої і громадської гігієни праці, відпочинку, харчування, занять фізичними вправами, побутового життя та ін. Додержанням гігієнічних правил у процесі фізичного виховання багато в чому обумовлюється позитивний ефект занять фізичними вправами. Особливе значення при цьому має оптимізація, у відповідності з вимогами гігієни, режиму навантаження і відпочинку, харчування і зовнішніх умов занять (чистота, вентиляція і освітленість місць занять, відповідний гігієнічний стан спортивного взуття, інвентарю, обладнання та ін.), а також умови, що сприяють відновленню організму після занять, попередженню захворювань і зміцненню здоров'я (душ, сауна, масаж, штучна аеронізація, ультрафіолетове опромінення, тощо).

Хоча природні фактори середовища і гігієнічні умови не є головними специфічними засобами фізичного виховання, їх позитивну дію важко переоцінити. Саме тому, в процесі фізичного виховання передбачається завдання набуття гігієнічних знань, що стосуються оздоровчих сил природи і навичок раціонального самостійного їх виконання.

#### **8.1.7. Масаж і самомасаж**

Масаж – це дозовані механічні подразнення тіла людини, які наносяться руками масажиста чи спеціальними апаратами, викликають місцеві (регіональні) і загальні нейрогуморальні зрушення в організмі, що зумовлено рефлексорними реакціями і виділенням біологічно активних речовин. У надзвичайно складному процесі дії масажу на організм людини виділяють *три основних механізми: нервово-рефлексорний, гуморальний і механічний.*

**Нервово-рефлексорний механізм** дії масажу полягає в тому, що при механічному подразненні різноманітних рецепторів, які розташовані у шкірі (екстрорецептори), сухожилках, зв'язках, фасціях, м'язах (пропріоцептори), судинах (ангіоцептори), внутрішніх органах (інтероцептори), потік імпульсів від збуджених рецепторів проходить до різних відділів центральної нервової (ЦНС) та вегетативної (ВНС) систем, де вони синтезуються в загальну відповідну реакцію, яка викликає функціональні зміни у системах і внутрішніх органах організму за типом моторно-вісцеральних рефлексів. Залежно від мети і методики масажу, вихідного рівня функціонального стану нервової системи можна знижувати чи підвищувати її збудливість, що сприяє утворенню пристосувальних реакцій.

Гуморальний механізм дії масажу пояснюється надходженням в кров біологічно активних речовин – гістаміну, ацетилхоліну, продуктів розпаду білка (амінокислоти та поліпептиди), які утворюються у шкірі під безпосередньою механічною і тепловою дією масажу. Важливим є те, що вони акумулюються не тільки у ділянці проведення масажу, а з потоком крові і лімфи розповсюджуються по всьому організму. Біологічно активні речовини розширюють судини і підвищують їх проникливість, покращують кровопостачання і процеси обміну, передачу нервових імпульсів м'язам.

Механічна дія масажу полягає у видаленні злущених поверхневих клітин шкіри, підвищенні температури ділянки тіла, що масажується, розкритті і розширенні просвіту капілярів, активному русі між тканинної рідини; підсиленні кровообігу і лімфотоку. Все

це сприяє ліквідації застійних явищ і набряків, покращенню консистенції тканин збільшенню рухливості суглобів, відновленню їх функцій.

**Вплив масажу на нервову систему.** Масаж діє на периферичну і центральну нервову системи, подразнення рецепторів передається у нервові центри, змінюючи, в залежності від характеру масажу, рівень збудження і швидкість перебігу нервових процесів. Так, погладжування знімає підвищену збудливість ЦНС, а поплескування, рубання її підсилюють. Масаж стимулює функціональну здатність ЦНС, підсилює її регулюючу і координуючу функцію, стимулює регенеративні процеси, відновлює функцію периферичних нервів, попереджуючи судинні і трофічні розлади, загалом діє безпечно. Разом з гімнастичними вправами він прискорює утворення рухових умовних рефлексів. Масаж діє на організм тонізуюче, підвищує настрій і самопочуття.

**Вплив масажу на кровоносну і лімфатичну системи** проявляється, у першу чергу, у розширенні і збільшенні числа функціонуючих капілярів. Кількість розкритих капілярів у 1 мм<sup>2</sup> м'язу зростає у 45 разів, а загальна ємність – у 140 разів.

Швидкість просування крові збільшується, покращується венозний кровообіг, зменшується периферичний опір, збільшується кількість витікаючої лімфи з ділянки, що масажується, прискорюється її перебіг по судинах, підвищується лімфоток у 6-8 разів. Все це сприяє ліквідації набряків, застійних явищ, покращенню кровообігу і лімфотoku не тільки у певному місці тіла, але, і у віддалених від ділянки масажу тканинах і органах. За рахунок нервово-рефлекторних і гуморальних шляхів регуляції гемодинаміки підвищується кровопостачання серця, активізується його скорочувальна функція, зменшується число застійних явищ у великому і малому колі кровообігу, поліпшується транспортування кисню до клітин і поглинання його тканинами, що стимулює окислювально-відновні процеси.

Вплив масажу на дихальну систему пов'язується як з загально-рефлекторними впливами, які зменшують або збільшують частоту дихання, його глибину, покращують легеневу вентиляцію і газообмін, так і місцевою дією на дихальні м'язи. Масаж інтенсифікує кровообіг у малому колі, сприяє ліквідації застійних явищ у легенях і, у зв'язку із загальним підсиленням кровообігу, покращується доставка кисню у мозок.

**Вплив масажу на обмін речовин** полягає в інтенсифікації доставки тканинам поживних речовин і кисню, виведення продуктів розпаду і вуглекислого газу, активізації окислювально-відновних та обмінних процесів, вилучення з потом мінеральних солей, а з сечею азотистих органічних речовин. Масаж сприяє швидшому видаленню з організму молочної кислоти після фізичного навантаження. Підсилюючи трофічні і обмінні процеси в тканинах, він прискорює розсмоктування продуктів запалення і стимулює регенеративні процеси зростання тканин, у тому числі, і кісткової.

**Вплив масажу на шкіру** не обмежується тільки очищенням її від злущених клітин епідермісу, пилу, мікробів, покращанням функції сальних та потових залоз. Він підсилює кровопостачання і кровообіг у шкірі, стимулює лімфообіг, обмінні процеси, активізує шкірне дихання і шкірно-м'язовий тонус. Внаслідок цього, шкіра стає більш пружною та еластичною, що позитивно впливає на її стійкість до дії несприятливих чинників. З масажу шкіри починаються всі позитивні зміни в організмі, які рефлекторно змінюють функціональний стан органів і систем, в залежності від прийомів, різновиду масажу та загального стану людини.

**Вплив масажу на м'язову систему** полягає у збільшенні скорочувальної здатності, сили і працездатності м'язів, швидкості перебігу відновних процесів у них, нормалізації їх тонусу, розсмоктуванні крововиливів і набряків, прискоренні процесів регенерації та відновленні еластичності м'язів. Основою цих змін є подразнення рецепторів, покращання кровообігу і окислювально-відновних процесів у м'язах за рахунок транспортування кров'ю до них більшої кількості кисню та вилучення продуктів обміну, місцевих і загальних рефлексорних реакцій. Таким чином, масаж діє на різноманітні системи і органи людини і, що важливо, цілеспрямовано змінює їх функціональний стан, сприяючи відновленню нормальної діяльності організму.

**Протипоказання до застосування масажу:** захворювання і пошкодження шкіри, алергія з висипанням, запалення лімфатичних судин, гнійні процеси, венеричні захворювання, гострі захворювання з лихоманкою, запальні процеси, кровотечі, запалення вен та варикозні розширення.

Не проводять масаж живота при грижі, наявності каменів у жовчному і сечовому міхурах, в періоди менструації і вагітності, не масажуються лімфатичні вузли, родимі плями, пухлини та подряпини.

**Форми і методи масажу.** Масаж проводиться у формі загального і місцевого масажу ручним (мануальним) чи апаратним методом, або комбінованим, тобто з використанням першого та другого методу. Виконується він масажистом, а також у вигляді самомасажу.

Ручний масаж є основним методом тому, що його можна застосовувати у простих умовах і, що головне, завдяки додатковому відчуттю і візуальному контролю масажиста за реакцією пацієнта на різноманітні прийоми, дозволяє диференціювати методику масажу, підвищуючи його ефективність. Різновидом ручного лікувального масажу є сегментарно-рефлексорний і точковий.

Сегментарно-рефлексорний масаж – це масаж визначених зон поверхні тіла, через які можна впливати на внутрішні органи. Його дія ґрунтується на анатомічно-фізіологічній сегментарній будові тіла, де одні і ті ж сегменти спинного мозку іннервують ділянки шкіри та поверхневі тканини і певні внутрішні органи.

Використовуються всі основні прийоми класичного масажу – розтирання, погладжування, розминання і вібрація. Ширше і різноманітніше застосовуються допоміжні прийоми, такі як штрихування, пиляння, перетинання, валяння, стискування і розтягування грудної клітки, підштовхування, стрясування грудної клітини, тазу та ін. Окрім загальноприйнятих напрямлень масажних рухів, у сегментарно-рефлексорному масажі виконуються специфічні для конкретної методики направлення рухів, які визначаються функціональною структурою сегмента спинномозкової іннервації і його нейрорефлексорними зв'язками.

Точковий масаж – це масаж вузько окреслених, “точкових”, ділянок. Йому підлягають біологічно активні точки («точки дії»), які топографічно відповідають проекції нервових стовбурів і судинно-нервових пучків, що проходять у тканинах. Вони відрізняються від оточуючих тканин більшою температурою та електропровідністю, а їх місцезнаходження визначається з допомогою портативного апарата тобіскопу. Основними прийомами є розтирання, тиск, вібрація, свердління, які виконуються одним чи декількома пальцями або вібраційним апаратом. Набір точок для масажу визначається їх

функціональним призначенням. Тривалість дії на кожну точку від 1-1,5 до 2,5-3 хв. Точковий масаж вибірково діє і на внутрішні органи, рефлекторно змінюючи їх функцію.

Різновидом ручного масажу вважається масаж льодом (кріомасаж). Під дією холоду судини звужуються, сповільнюється кровоток, знижується проникливість судин, попереджаються набряки, зменшується збудливість нервових закінчень і болючість тканин. Застосовується кріомасаж при забоях, розтягненнях, деяких захворюваннях опорно-рухового апарату та нервової системи. Виконується він з допомогою целофанового мішечка, наповненого льодом, яким здійснюються кругові чи зигзагоподібні розтирання. Тривалість кріомасажу становить не більше 5 хвилин.

Апаратний масаж виконується спеціальними апаратами шляхом безпосереднього контакту зі шкірою або через повітряне чи водне середовище. Основними видами його є вібраційний, вакуумний (пневматичний) і гідромасаж.

**Правила масажу і самомасажу.** Масажні рухи проводяться в напрямленні току крові по судинах, від периферії до центру, до серця. Масаж проводиться при такому положенні тіла, яка дозволяє розслабити м'язи. Слід пам'ятати, що руки перед масажем слід ретельно вмити, для кращого контакту з тілом можна змастити їх вазеліном, спеціальним масажним кремом або тальком. Прикраси (каблучки, браслети) треба зняти.

**Прийоми самомасажу.** Вивчаючи прийоми самомасажу, слід навчитися виконувати їх рівноцінно правою і лівою рукою.

**Погладжування** застосовується на всіх частинах тіла. Виконується як прямолінійно (наприклад, стегно від колінного суглоба до місця з'єднання стегна з тулубом, або від ліктьового суглоба до плеча), так і колоподібно круговими рухами на якійсь ділянці тіла (наприклад, на колінному суглобі, животі).

Почергове погладжування виконується двома руками. Коли одна рука закінчує рух, друга починає.

Комбіновані погладжування – одна рука виконує прямолінійні погладжування, друга – кругові або спіралеподібні. Погладжуванням починають і закінчують самомасаж.

**Вижимання** – тиск на тіло здійснюється тильною частиною долоні і бугорком великого пальця, всі п'ять пальців при цьому зігнуті.

**Поперечне вижимання** – долоня накладається впоперек м'яза, що масажується. В цьому випадку вижимання проводять великим пальцем. Можна проводити ребром долоні або подушечками чотирьох пальців, або одного великого. Дію прийому можна збільшити “обтяженням”. Для цього одна рука накладається на другу, збільшуючи зусилля.

**Розминання** – основний прийом, яким масажуються глибокі м'язи. Види розминання: одинарне, подвійний гриф, подвійне кільцеве повздовжнє, подвійне одинарне, подушечками пальців, щипкоподібне та інші. Всі рухи виконуються з певною силою, ритмічно, без ривків та не повинні спричиняти біль. Притисканням м'язів круговими рухами зрушують тканини в різні сторони і в цей же час руки масажиста просуваються в основному напрямку руху.

**Потрушування** – м'язи потрушуються мізинцем і великим пальцем.

**Прийом струшування розслаблених м'язів** по своїй дії походить на потрушування, але проводиться тільки на кінцівках. Під час струшування центр тяжіння переноситься на одну кінцівку, а друга ставиться на носок або вільно звисає і потрушують кінцівка так,

щоб м'язи струшувались на стегні та гомілці. Важливо, щоб м'язи при цьому були розслаблені.

**Ударні прийоми** – поплескування, рублення, вибивання проводяться ребром долоні з пальцями зігнутими в кулак. Сила удару і ступінь впливу залежить від напруження м'язів долоні. Прийом приводиться перпендикулярно до ділянки, що масажується. Удари не повинні викликати біль. Поплескування виконується розслабленою долонею однією або двома руками попарно. Долоні треба тримати в формі “коробочки”. При такому положенні, в середині її утворюється повітряна подушка, яка значно пом'якшує удари. При рубленні долоня витягнута, пальці роздвоєні і розслаблені.

**Розтирання** призначене для впливу на суглобно-зв'язковий апарат. Енергійно виконується в різних напрямках. Існують такі види розтирання: прямолінійне, зигзагоподібне, кругоподібне і т. ін. Прийоми розтирання повторюють 4-6 разів.

Вплив самомасажу на організм дуже великий. Самомасаж корисний всім, тому що він допомагає укріпити здоров'я, зберегти бадьорість, підняти життєвий тонус. Самомасаж слугує засобом профілактики багатьох захворювань.

## **8.2. Технології рухової активності та фізіологічні механізми їх забезпечення (лекція 2) Вихляєв Ю. М.**

### **8.2.1. Технології рухової активності**

Кількість населення в Україні невпинно зменшується. На сьогодні воно складає 42 мільйона. Прогноз на наступні 20 років - зменшення населення ще на 10 мільйонів. Водночас зменшується кількість здорового населення, кожен 20 українець визнаний інвалідом. Тільки 10 відсотків населення вважається практично здоровими. Таким чином, одною з головних причин зменшення населення є погіршення здоров'я людей, висока смертність і водночас зменшення народжування.

Підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом подолання в нашій державі демографічної кризи.

В цих умовах стали закономірними та логічними результати пошуку ефективних шляхів забезпечення доступності рухової активності заради фізичного вдосконалення, покращення здоров'я та працездатності людини, створення умов для покращення якості життя.

**Технології оздоровчої рухової активності** – це науково обґрунтовані для виконання різними групами населення комплекси форм, засобів, методів, способів, прийомів та принципів самостійного виконання різноманітних видів рухової активності середньої інтенсивності з метою відновлення працездатності, збереження здоров'я та покращення якості життя.

Провідним завданням рухової активності є протистояння зростаючій серед населення гіподинамії. Гіподинамія стала визначальним чинником збільшення хронічних захворювань та смертності населення, особливо тих, які проживають у мегаполісах та інших місцях компактного проживання населення. Це стало приводом створення нових народних форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Для прикладу, згадаємо Індію, Китай, Японію, де у великих містах на газонах в парках мешканці виконують фізичні вправи та вправи у сповільненому темпі з

концентрацією уваги (асани). Таке виконання вправ нагадує молитву. Цю форму рухової активності вже перейняли США та Канада.

Доведено, що недостатня рухова активність негативно впливає на організм людини навіть на генетичному рівні, а також викликає незадовільну динаміку обміну речовин. Це призводить до зростання у населення кількості таких захворювань як атеросклерозу, раку молочної залози та товстої кишки, ожиріння, а також діабету.

Обсяг рухової активності дорослого населення, відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій має включати 30-хвилинні заняття 4-6 днів на тиждень, або 3-4 60-хвилинних занять на тиждень для студентства. Щодо інтенсивності фізичних навантажень, то для більшості людей вона становить 60–80% максимального споживання кисню. Ці показники відповідають 70–85% максимальної частоти серцевих скорочень. Така інтенсивність фізичного навантаження вважається середньою.

#### ***Однією з форм реалізації рухової активності є:***

- **фітнес-програми** – заняття фізичними вправами з направленістю на підвищення функціональних можливостей організму та профілактику різноманітних захворювань людей, що здійснюються самостійно або у неформальних групах у фітнес-центрах, фітнес-клубах, школах фітнесу тощо. Вони направлені на задоволення різних фізкультурно-спортивних та оздоровчих інтересів широких верств населення, тому до змісту поняття *фітнес* входять багатофакторні компоненти інтересів особистості, а саме: планування життєвої кар'єри, особиста гігієна, фізичне тренування, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та шкідливими звичками, фактори здорового способу життя;

- **рекреаційні програми** – заняття фізичними вправами розважального характеру, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання або масового відпочинку людей у спеціальних рекреаційних місцях (бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази, тощо);

- **оздоровчі програми** – спеціальні заняття фізичними вправами лікувально-реабілітаційного напрямку, що здійснюються самостійно або у неформальних групах за місцем проживання у спеціально призначених місцях чи у закладах масового оздоровлення людей: в профілакторіях, санаторіях, лікарнях, освітньо-виховних закладах тощо. Такі заняття проводяться, як правило, у формі лікувальної фізичної культури (ЛФК), однак можливе використання і інших форм: ранкової лікувальної гімнастики, виконання фізичних вправ лікувальної спрямованості у процесі виробництва, тощо.

Фітнес-програми мають чітку спрямованість на зниження ризику розвитку захворювань, досягнення та підтримку певного рівня фізичного стану.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується на трьох базових елементах рухової активності:

- а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання та ін.);

- б) на поєднанні кількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг та ін.);

- в) на поєднанні рухової активності та оздоровчих сил природи або гігієнічних

чинників (наприклад, аеробіка і загартовування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання та комплекс водолікувальних відновлювальних процедур, тощо).

У свою чергу фітнес-програми, засновані на одному з видів рухової активності, поділяються на програми, в основу яких покладено:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреаційні види рухової активності.

Заняття фізичними вправами розважального характеру побудовані, як правило, на елементах рухливих ігор з використанням змагального методу є рекреаційні програми рухової активності. Основна відмінність рекреаційних програм полягає в тому, що від учасників не вимагається особливої спеціальної підготовки. В рухливих розвагах можуть брати участь гравці різного рівня фізичної і технічної підготовленості, різні за віком і статтю. Форма одягу учасників є довільною. При складанні рекреаційних програм рухової активності в першу чергу враховують емоційну складову та доступність фізичного навантаження контингенту учасників.

Оздоровчі програми – це програми занять фізичними вправами з направленістю на зміцнення здоров'я та програми з лікувальної фізичної культури (ЛФК). Спеціальні заняття фізичними вправами оздоровчого напрямку поділяються на заняття з профілактики захворювань (загартування організму, вдосконалення постави, зміцнення елементів опорно-рухового апарату, збільшення функціональних резервів організму) та заняття з відновлення працездатності, втраченої внаслідок хвороби (локальна реабілітація пошкоджених функцій, загальна фізична реабілітація організму та інші види реабілітації).

### **8.2.2. Структура і зміст фітнес-програм.**

Існує дуже багато фітнес-програм. Процес їх створення та вдосконалення набирає обертів. Таке різноманіття фітнес-програм визначається прагненням задовольнити різні фізкультурно-спортивні та оздоровчі інтереси населення. Тому до змісту поняття **фітнес** входять багатофакторні компоненти інтересів особистості, а саме: планування життєвої кар'єри, особиста гігієна, фізичне тренування, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та шкідливими звичками, фактори здорового способу життя. Таким чином, кількість фітнес-програм, які створюються, практично не обмежена.

Якою б оригінальною не була та чи інша фітнес-програма, в її структурі виділяють такі розділи:

1. Цільова установка – мета і завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар.
2. Етапи тренування – назви і зміст етапів тренування із зазначенням конкретних вправ і методики дозування фізичного навантаження, поради і вказівки щодо виконання програмних вправ.
3. Методи контролю та оцінки – основні способи поточного і підсумкового контролю та оцінювання реакції організму на фізичні навантаження.



4. Заходи безпеки та застереження – правила попередження травматизму та застереження від передозування фізичних навантажень, неправильного користування спортивним інвентарем, тощо).

В структурі окремого фітнес-заняття оздоровчого напрямку виділяють три частини, кожна з яких включає ряд компонентів або підчастин:

I. Підготовча частина:

- організація учасників;
- розминка.

II. Основна частина:

- аеробна або кардіореспіраторна складова;
- силова складова;
- компонент розвитку гнучкості (стретчінг).

III. Заключна частина:

- вправи на розслаблення м'язів та з глибоким диханням;
- оцінка фізичного стану та підведення підсумків проведення тренування (легко виконувалось чи важко, по колах або частинам тренування, аналіз причин);
- власне завдання для особистісного наступного тренування.

Одним із компонентів сучасних фітнес-програм є **стретчінг** – система положень певних частин тіла, що спеціально фіксуються з метою покращення еластичності м'язів та розвитку рухливості у суглобах. Вправи зі стретчінгу проводяться після основної розминки, після закінчення аеробної або силової частини тренування, а також у вигляді самотійного заняття та сприяють зниженню надмірного нервово-психічного напруження, ліквідують синдром відстроченого болю у м'язах після навантажень та є хорошою профілактикою травматизму.

Фізіологічна основа стретчінгу складає міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення волокон у примусово розтягнутому м'язі та підсилення в ньому процесів обміну. В результаті систематичних занять значно збільшується еластичність м'язової тканини, зв'язок, зростає амплітуда рухів у суглобах.

Раціональний варіант стретчінгу передбачає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший тип – тип вибіркової спрямованості характеризується застосуванням кількох вправ (як правило, 5-7) за участю одних і тих самих м'язових груп, який викликає локальний, проте значний за дією ефект. Другий тип комплексу формується із вправ, кожна з яких спрямована на окрему м'язову групу, за рахунок чого охоплюються практично всі основні групи м'язів. Доцільно займатися стретчингом по 15-30 хв. щоденно, чергуючи різні за спрямованістю комплекси.

Основні вправи тонізуючого стретчінгу виконуються у положенні стоячи, з випадами і нахилами тіла, сидячи і лежачи. Тривалість утримування позицій (від 5 до 30 с) залежить від рівня підготовленості тих, хто займається.

Невід'ємний компонент фітнес-програм – оцінка фізичного стану тих, хто займається. Оцінюються основні складові: антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, сила і витривалість м'язів, гнучкість.

Наведена узагальнена структура фітнес-програми загалом та окремого заняття, зокрема, може зазнавати змін залежно від цільової спрямованості занять, рівня

фізичного стану та інших факторів. Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 7 цільових блоків:

- 1 підвідний (підготовка організму до заняття);
- 2 аеробний (розвиток серцево-судинної і дихальної систем організму);
- 3 танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів, установки на розвиток координаційних здатностей та почуття ритму);
- 4 коригуючий (корекція постави та фігури тіла, вправи силового характеру);
- 5 профілактичний (профілактика різних захворювань);
- 6 довільний (розвиток витривалості і гнучкості);
- 7 релаксаційний (відновлення після занять, зняття напруження та розслаблення).

### 8.2.3. Характеристика фітнес-програм аеробної спрямованості.

Найбільшого розповсюдження отримали фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості. Популярність таких фітнес-програм сприяла появі нового терміну – аеробіка.

Термін *аеробіка* має подвійне тлумачення.

У широкому розумінні аеробіка – система вправ, спрямована на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності. Провідними засобами такої аеробіки є ходьба, біг, плавання, ритмічні танці, заняття на велотренажерах та ін. Враховуючи, що рівень аеробної продуктивності в основному характеризується діяльністю серцево-судинної і дихальної систем організму, котрі у свою чергу значною мірою визначають стан фізичного здоров'я людини, використання терміну *аеробіка* відповідає цільовій спрямованості оздоровчої фізичної культури.

У більш вузькому значенні аеробіка – один із напрямів фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі різних гімнастичних вправ (степ-аеробіка, слайд-аеробіка, данс-аеробіка та ін.). Нині під поняттям *аеробіка* часто розуміють саме *ритмічну гімнастику, аеробні танці, танцювальні вправи*, тощо, що характеризуються виконанням фізичних вправ під музичний супровід.

Відповідно до цього доцільно розділяти фітнес-програми на 2 типи:

1. засновані на видах рухової активності аеробного характеру;
2. засновані на оздоровчих видах гімнастики різної спрямованості.

Серед програм, заснованих на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості, найбільш розповсюдженими вважаються такі, що побудовані на різних видах локомоцій. До таких програм належать наступні:

а) без використання технічних пристроїв, а саме: аеробіка К. Купера, оздоровча ходьба, біг підтюпцем;

б) з використанням технічних пристроїв, а саме: катання на роликових ковзанах, фітнес-програми на кардіотренажерах, програми спінбайк-аеробіки (спінінг, сайклінг). Остання група програм є більш ефективною за рахунок більших навантажень, швидкості переміщення у просторі та високим емоційним фоном занять.

**Аеробіка К. Купера.** Однією з найпопулярніших і науково обґрунтованих оздоровчих систем тренування є фітнес-програма, розроблена Інститутом аеробних досліджень К. Купера (США). В основі підвищення функціональної підготовленості тих, хто займається, лежить поступове збільшення кількості очок (балів), які набираються в

тому чи іншому виді рухової активності – ходьбі, бігу, плаванні та ін.

Як побудувати заняття по програмі аеробіки? Перш за все заняття потрібно розділити на чотири фази:

**1. Розминка**, яка має дві мети: по-перше, розім'яти та розігріти м'язи спини і кінцівок, а по-друге, викликати деяке прискорення темпу серцевих скорочень так, щоб плавно підвищувати пульс до значень, які відповідають аеробному навантаженню. Навіть пацієнти із серйозними захворюваннями (наприклад, стенокардія) можуть виконувати досить великий обсяг аеробної роботи, не відчуваючи болю у грудях, при умові, якщо вони не поспішаючи проведуть розминку.

При розминці виконують легкі навантаження впродовж 5-10 хвилин. Велике значення мають вправи на розтягування, наприклад, торкання пальців ніг руками у нахилі з положення сидячи або стоячи. Але напружені вправи, такі як підтягування, згинання і розгинання рук або вправи з обтяженнями небажані, тому що створюють кисневий голод, який приводить серцеві м'язи у стан стомлення ще до початку аеробної фази.

**2. Аеробна фаза** – друга фаза тренування, яка є головною для досягнення оздоровчого ефекту. У цій фазі виконуються ті види навантаження, які ви вибрали самі та потім зробили таким же регулярним заняттям, як чищення зубів або сніданок перед виходом на роботу.

Часто запитують: який обсяг аеробного навантаження дійсно необхідний для здоров'я? На це питання можна відповісти по-різному. Все залежить від характеру навантаження та інтенсивності його виконання. У чотирьох основних видах аеробіки (біг на лижах, плавання, біг та їзда на велосипеді), ви отримаєте потрібний оздоровчий ефект, займаючись, як мінімум, 30 хвилин на день 4 рази на тиждень. Наприклад, 30-хвилинне тренування цілком виправдане, якщо Ви пробігаєте за цей час 3-4 кілометри або пропливаєте 500-600 метрів, або долаєте на велосипеді 8 кілометрів. Якщо Ви займаєтеся спортивними іграми або іншими видами спорту, то для бажаного ефекту потрібні як мінімум чотири таких тренування на тиждень. Але 30 хвилин це тільки мінімум. Оптимальна тривалість приблизно 40 хвилин 3-4 рази на тиждень. Інший шлях визначення необхідного часу занять аеробікою використання системи очок. Недавні дослідження в Всеукраїнському центрі аеробіки переконують, що чоловікам варто набирати 35 очок на тиждень, а жінкам - щонайменше 27 очок (табл. 1).

Займаючись 3 рази на тиждень, Ви забезпечите ріст аеробних можливостей, а при чотириразових заняттях істотно поліпшите стан здоров'я.

**3. Затримка** – третя фаза занять аеробікою займає мінімум 5 хвилин; впродовж цього часу варто продовжувати рухатися, але в досить низькому темпі, щоб поступово зменшити частоту серцевих скорочень. Якщо Ви тренувалися в бігу, то після перетинання фінішної лінії пройдіть ще метрів чотириста або, якщо дистанція не вимірювалася, витратьте на таку затримку 5 хвилин. Якщо Ви займалися ходьбою, просто повільно потопчіться на місці, якщо плаванням – виконайте 10-20 присідань з видихом у воду, відкупайтесь 20-30 метрів повільним плаванням з глибоким диханням і розслабленням рук, після їзди на велосипеді проїдьте повільно кількасот метрів або злізьте з велосипеда та пройдіть 5 хвилин пішки.

Найважливіше після аеробного навантаження продовжувати рухатися, зменшуючи швидкість руху, щоб кров могла циркулювати по всьому тілу. Інакше може початися

нудота, запаморочення або можлива, навіть, втрата свідомості. Пам'ятайте, що серйозні порушення серцевої діяльності часто трапляються не під час фізичного навантаження, а після його.

**4. Силове навантаження** – ця фаза занять аеробікою повинна тривати не менше 10 хвилин. Вона включає рухи, які зміцнюють м'язи та розвивають гнучкість. Вправи з обтяженнями різного роду або силова гімнастика (згинання і розгинання рук, присідання, підтягування або будь-які інші силові вправи) повністю відповідають призначенню цього етапу.

Тестування фізіологічних можливостей за допомогою 12-хвилинного тесту є частиною аеробіки. Це простий спосіб визначення результатів дії занять на організм. Тестування дає об'єктивну оцінку аеробних можливостей, причому не вимагає спеціального дорогого лабораторного устаткування. Тестування можна виконувати в будь-якому віці. 12-хвилинний тест можна також використовувати як спосіб порівняння фізичної підготовленості різних людей.

Якщо тест не протипоказаний, то виконати його можна, навіть, без спеціальної підготовки. Необхідно подолати максимально велику відстань у ходьбі, бігу, плаванні або їзді на велосипеді за 12 хвилин. Зрозуміло, що перед тестом треба провести розминку, а після його завершення провести відновлення організму до початкового рівня. В таблиці 1 представлена шкала оцінювання ступеня фізичної підготовленості чоловіків різного віку за допомогою тесту К. Купера.

Таблиця 8.1

**12-хвилинний тест ходьби або бігу**

| Дистанція (км)<br>подолана за 12 хв.   | Вік<br>(роки)                 | Ступінь фізичної<br>підготовленості |
|--|-------------------------------|-------------------------------------|
| Менше 2,1<br>Менше 1.95<br>Менше 1.9   | 13 - 19<br>20 - 29<br>30 - 39 | Дуже погано                         |
| 2.1 - 2.2<br>1.95 - 2.1<br>1.9 - 2.1   | 13 - 19<br>20 - 29<br>30 - 39 | Погано                              |
| 2,2 - 2,5<br>2,1 - 2,4<br>2,1 - 2,3    | 13 - 19<br>20 - 29<br>30 - 39 | Задовільно                          |
| 2,5 - 2,75<br>2,4 - 2,6<br>2,3 - 2,5   | 13 - 19<br>20 - 29<br>30 - 39 | Добре                               |
| 2,75 - 3,0<br>2,6 - 2,8<br>2,5 - 2,7   | 13 - 19<br>20 - 29<br>30 - 39 | Відмінно                            |
| Більше 3,0<br>Більше 2,8<br>Більше 2,7 | 13 - 19<br>20 - 29<br>30 - 39 | Відмінно з плюсом                   |

**Програма з оздоровчої ходьби.** До широко розповсюджених видів рухової

активності належить ходьба, перевага якої полягає у її доступності та універсальності. Особливо важлива оздоровча ходьба для осіб похилого віку, з надмірною масою тіла та для тих, хто має низький рівень фізичної підготовленості. У багатьох реабілітаційних програмах ходьба є незамінним засобом відновлення ушкоджених функцій.

У відповідності з рекомендаціями Американського коледжу спортивної медицини (1998) оздоровчою ходьбою можна забезпечити збалансованість фітнес-програм, що містять тренування кардіореспіраторної системи, м'язової сили і гнучкості. Встановлено, що дорослій людині необхідна мінімальна добова норма рухової активності, яка еквівалентна 10000 кроків. Є багато пристроїв, що чітко відстежують цей показник. Наприклад, Fitbit Zip - дешевий пристрій, який відстежує зроблені кроки, пройдену відстань і кількість витрачених калорій. У порівнянні з іншими трекерами, FitBit має можливість синхронізувати свої дані по бездротовому каналу на підтримуваних мобільних пристроях, таких як iPhone 4S і вище, Ipad 3-го покоління, Ipod Touch 5-го покоління, Samsung Galaxy Note II і вище, Samsung Galaxy S III і вище, LG G2, HTC One, Moto X, і Nexus 4. Можливість чіткого контролю рухової активності в сукупності зі змагальним методом (програма дає можливість порівнювати власні результати рухової активності з аналогічними результатами іншої групи людей) робить програму з оздоровчої ходьби найбільш універсальним, доступним та контрольованим засобом оздоровчо-рухової активності.

**Програма бігу підтюпцем (Хоулі, Френкс, 2000).** До достатньо розповсюджених видів рухової активності належить біг підтюпцем, перевага якого полягає у його доступності для всіх вікових категорій і високій ефективності у розвитку аеробних можливостей. Особливо важливий біг для осіб молодіжного і середнього віку та для тих, хто має незадовільний рівень фізичної підготовленості.

Основні організаційно-методичні вказівки для бігу підтюпцем:

1. Перш ніж розпочати програму бігу, необхідно завершити програму ходьби.
2. Починати кожне заняття необхідно з ходьби та стретчингу.
3. Не переходити до наступного етапу, якщо відчувається дискомфорт.
4. Займатися потрібно на нижній межі своєї оптимальної робочої ЧСС та реєструвати ЧСС на кожному занятті.
5. Виконувати програму за принципом “день праці – день відпочинку”.

Етапи програми для бігу підтюпцем:

Етап 1. Пробіжка підтюпцем 10 кроків, ходьба 10 кроків. Повторити це 5 разів і визначити ЧСС. Не виходити за межі нормативної ЧСС, збільшуючи чи зменшуючи фазу ходьби. Тривалість заняття - 20-30 хв.

Етап 2. Пробіжка підтюпцем 20 кроків, ходьба 10 кроків. Повторити це 5 разів і визначити ЧСС. Не виходити за межі нормативної ЧСС, збільшуючи чи зменшуючи фазу ходьби.

Етап 3. Пробіжка підтюпцем 30 кроків, ходьба 10 кроків. Повторити це 5 разів і визначити ЧСС. Не виходити за межі нормативної ЧСС, збільшуючи чи зменшуючи фазу ходьби.

Етап 4. Пробіжка підтюпцем 1 хв, ходьба 10 кроків. Повторити це 3 рази і визначте ЧСС. Не виходити за межі нормативної ЧСС, збільшуючи чи зменшуючи фазу ходьби. Тривалість заняття – 20-30 хв.

Етап 5. Пробіжка підтюпцем 2 хв, ходьба 10 кроків. Повторити це 2 рази і визначити ЧСС. Не виходити за межі нормативної ЧСС, регулювати ЧСС збільшуючи або зменшуючи фазу ходьби.

Етап 6. Пробіжка підтюпцем деякої відстані (400 м або 440 ярдів) і перевірити ЧСС. Регулювати темп під час бігу, щоб не виходити за межі цільової ЧСС. Якщо ЧСС залишається високою, необхідно повернутися до програми п'ятого етапу. Пробіжка підтюпцем відстані у 6 разів більшої від початкової, чергуючи її з нетривалою ходьбою.

Етап 7. Пробіжка підтюпцем відстані у 2 рази більшої за попередню та перевірити ЧСС. Регулювати темп під час бігу, щоб не виходити за межі цільової ЧСС. Якщо ЧСС залишається високою, необхідно повернутися до програми шостого етапу. Пробіжка підтюпцем відстані у 6 разів більшої від початкової, чергуючи її з нетривалою ходьбою.

Етап 8. Пробіжка підтюпцем 1 милі та перевірити ЧСС. Регулювати темп під час бігу, щоб не виходити за межі цільової ЧСС. Пробіжіть підтюпцем 2 милі.

Етап 9. Пробігти 2–3 милі підтюпцем не зупиняючись. Перевірити ЧСС, щоб переконатися, що не перейдена межа наміченої ЧСС.

#### **8.2.4. Фітнес-програми аеробної спрямованості з використанням технічних пристроїв.**

**Програма катання на роликових ковзанах.** Висока емоційність, ефективний розвиток аеробних можливостей ввели катання на роликових ковзанах до числа найбільш популярних видів рухової активності серед молоді. Нині в усьому світі катанням на роликових ковзанах займається приблизно 15 млн. чоловік.

Біомеханічні особливості катання на роликових ковзанах дозволяють включити до роботи такі групи м'язів, які складно розвивати за допомогою інших вправ. Ефективність занять багато в чому визначається технічним оснащенням: роликові ковзани, спеціальний одяг, шолом, наколінники та налокітники. Світові виробники спортивного інвентарю пропонують чотири види роликових ковзанів: для прогулянок, для фітнесу, для екстремального (акробатичного) катання та універсальні. Ролики, що застосовуються у фітнес-програмах для підвищення функціонального стану організму, мають такі технічні характеристики вентиляції, застібок, особливості коліс, наявності гальм та ін., які дозволяють забезпечити комфортні умови під час тривалих занять.

Роликові ковзани поділяються на декілька видів за стилем катання. Є такі, що рекомендуються початківцям і ті, що призначені для професіоналів. Розрізняють такі види програм катання на роликових ковзанах.

**Фітнес-ролики** – найбільш популярна програма серед початківців. Фітнес-ролики добре підходять для звичайного катання у парку та достатньо безпечні, але вони не призначені для стрибків або надмірних навантажень. Традиційно фітнес-ролики мають по 4 колеса в одну лінію.

**Фітнес-рекрейшн** (з колесами великого діаметру) – для швидкого, але не професійного катання.

**Фріскейт або FSK** (англ. *free skating*) – для катання вільним стилем у межах індустріального міста, агресивне катання із трюками та поєднанням звичайного катання по рівній поверхні. Ролики для такого стилю більш надійні, укріплені, розраховані на велике навантаження, бо тренування триває по кілька годин щодня.

**Агресив-ролики** використовуються в програмах з виконанням різноманітних трюків

та стрибків. Відрізняються масивним (великим і важким) черевиком, короткою твердою рамою та маленькими по діаметру і жорсткими колесами (по 4 колеса на кожній рамі).

**Верд** – ролики для катання в рампі V-подібної конструкції, в якій ролер їздить із одного кінця в інший, а коли в злітає у повітря, робить сальто або поворот.

**Стрім-ролики** – для стрибків із ковзанням по гранях або перилах, на які зістрибують різними способами. Ролики для цього стилю з маленькими колесами, бо швидкість не важлива, та щільною, майже литою конструкцією черевика. Між колесами – пластикова поверхня для ковзання.

**Спід-скейтінг** – ролики для швидкісного катання, які мають більш рухомий черевик та досить великі колеса. Подібні до них є ролики для спід-спалому.

**Артистич-слалом** – фігурна їзда між розставленими на асфальті склянками.

**Спід-слалом** – швидкісна їзда між розставленими на асфальті склянками.

**Бігові ролики** – ролики для бігу на довгі дистанції.

**Тренінгові ролики** – проміжний різновид роликів між фітнес та біговими.

**Дитячі** – розсувні ролики, що дозволяє змінювати розмір.

**Позашляховики** – ролики для катання та стрибків по скелям і пересіченій місцевості.

**П'ятиколісні** – професійні ролики що дозволяють розвинути максимальну швидкість. Для початківців у них недостатня бокова підтримка ноги, а надто велика рама знижує маневреність.

**Хокейні** – ролики для хокею, які нагадують за формою справжні хокейні льодові ковзани, але замість лез у них колеса. Такі ролики розраховані на спортсменів, у яких добре розвинутий і міцний гомілковостопний суглоб.

**Фітнес-програми на кардіо-тренажерах.** Тренувальні заняття на тренажерах передбачають два рівні інтенсивності Перший рівень нульовий, коли робота виконується у діапазоні 60 - 70 % від максимальної ЧСС, визначеної за формулою “220 – вік”. Другий рівень, коли робота виконується в межах 70-85 % від максимального рівня ЧСС.

Ця фітнес-програма ефективно використовується з метою підвищення рівня аеробних спроможностей для осіб із ризиком розвитку серцево-судинних захворювань у похилому віці. Система постійного пульсового контролю дає можливість проводити реабілітацію хворих (у присутності кардіолога), виконувати програму зниження маси тіла.

Технічні можливості тренажерів дозволяють складати фітнес-програми з довільним (ручним) та автоматичним регулюванням тренувальних параметрів швидкості, кута нахилу та дистанції. У цьому випадку, завдяки використанню кардіотестера, комп'ютеризованого контролю швидкості руху і кута нахилу доріжки, тренажери можуть забезпечувати навантаження, яке підтримує ЧСС на заданому рівні.

**Програма спінбайк-аеробіки.** Впродовж останніх років у фітнес-клубах набули популярності заняття спінбайк-аеробікою (спінінг, сайклінг). Це програми, які були створені у США у 90-х роках та нестримно поширилися в Америці і Європі. Подібний успіх пояснюється ефективністю такого тренування, коли максимальний результат досягається за рекордно короткий час.

Отже, сайклінг і спінінг – це групове тренування на спінбайках. Відмінність сайклінгу і спінінгу полягає в основному у спрямованості навантаження на ті чи інші

групи м'язів. Якщо під час сайклінгу вона розподіляється майже рівномірно на верхню і нижню частини тіла, то спінінг розвиває в основному нижню частину. Досягається це шляхом використання велотренажерів, що відрізняються особливостями конструкції. Хоча і те і інше можна робити на одному велотренажері, варіюючи тільки положення тіла. Сайклінг більше нагадує прогулянкову їзду на велосипеді, а спінінг - швидкісну, при якій ви наче групуєтеся над кермом і працюєте тільки ногами, як спортсмени на велогонках.

Тренування проводиться кваліфікованим тренером, під ритмічну музику і триває 45-55 хвилин. Весь цей час ви «їдете на велосипеді» не зупиняючись ні на секунду, а інтервально змінюється інтенсивність (швидкість, тягар) та положення корпусу, рук та ніг (сидячи, стоячи, стоячи на одній нозі). Це аеробіка з елементами акробатики на спінбайку, при якій задіяні всі, без виключення, м'язові групи. Всього лише за одне тренування спалюється від 0,5 до 1,0 кг зайвої ваги, в залежності від вашої старанності. Ефективність роботи полягає в поєднанні тренування серцево-судинної системи, м'язової сили і витривалості, прискоренні процесів спалювання жирів. Важлива відмінність групових занять від кручення педалей тренажера наодинці – азартність, оскільки вона імітує групову велогонку в різних режимах (по шосе, в гору, по пересіченій місцевості і тому подібне). Заняття можуть бути різної складності і спрямованості: базові, які допомагають засвоїти специфіку техніки, силові або швидкісні. Заняття проводяться з використанням спеціального велотренажера, який імітує основні елементи рухової діяльності спортсмена-шосейника. Спінбайк-аеробіка дозволяє разом із основним видом тренувальної роботи – педалюванням, виконувати різні вправи за участю м'язів плечового поясу і тулуба, що сприяє розвитку витривалості різного типу, динамічної і статичної сили, швидкісних якостей, здатності швидко переключатися з одного режиму тренувальної роботи на інший.

- 60-70 % обсягу тренувальної роботи повинні виконуватися у діапазоні навантаження, що забезпечує приріст ЧСС до вихідного рівня від 50 до 100 % (комплекси 1 і 2, включаючи активний відпочинок);
- 25-30 % роботи повинні виконуватися при навантаженні, коли ЧСС у межах 110-140 % до вихідного рівня (комплекси 3 і 4);
- тренувальна робота швидкісно-силового характеру, що викликає приріст показників ЧСС на 150% і більше до вихідного рівня (комплекс 5), яка займає від 3 до 7 % загального обсягу заняття.

У процесі занять передбачена можливість індивідуального регулювання інтенсивності роботи. Вправи виконуються у широкому діапазоні навантажень аеробного, анаеробного, швидкісно-силового характеру з відповідним ритмічним музичним супроводом, який програмує характер основних компонентів тренування (тривалість активних фаз, зміна темпу, паузи та відпочинок).

Для підвищення емоційності занять у полі зору тих, хто займається, розташовують екран (відео монітор) із зображенням умовної місцевості (лісові стежки, паркові доріжки).

До основних розділів програми занять спінбайк-аеробікою належать:

- 1) розминочно-відновлювальний з переважним використанням першого тренувального комплексу;



- 2) для розвитку загальної витривалості (другий і четвертий комплекси);
- 3) швидко-силовий (вибірково третій і четвертий, повністю п'ятий комплекси);
- 4) універсальний із застосуванням усього арсеналу тренувальних засобів спінбайк-аеробіки.

### **8.2.5. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.**

Широка популярність науково обґрунтованих К. Кугієром аеробних програм ходьби і бігу викликала зацікавленість і до інших видів оздоровчих занять, таких як, плавання, велоспорт, занять з обтяженнями та ін. Це обумовило переорієнтацію спрямованості традиційних видів рухової активності зі спортивної на оздоровчу. Так, на базі велоспорту інтенсивно розвивається спінбайк-аеробіка, на базі боксу і карате – кікбоксинг-аеробіка, на основі плавання – аквааеробіка, тощо.

У 1969 р. Дж. Соренсен (США) вперше запропонувала використовувати хореографічно упорядковані гімнастичні вправи для занять під музику і ввела термін аеробіка для визначення оздоровчого виду гімнастики. Як символ для популяризації та розповсюдження аеробіки успішно виступила відома артистка Джейн Фонда.

Базовими гімнастичними вправами в аеробіці є різні види ходьби, бігу, підскоки та махи ногами, присідання, випади. Застосування цих вправ у поєднанні з пересуваннями, поворотами, рухами руками забезпечує різноманітну дію на організм і розвиток координаційних здібностей у тих, хто займається.

Окрім аеробних координаційних вправ, до занять включають велику кількість вправ, спрямованих на розвиток сили і силових витривалості різних груп м'язів, на корекцію фігури, а також, на розвиток гнучкості.

В Україні та Росії наприкінці 70-х років ХХ ст. почала інтенсивно розвиватися альтернативна зарубіжній аеробіці ритмічна гімнастика, що об'єднала в собі досягнення художньої і жіночої спортивної гімнастики. Цей вид рухової активності мав різні напрями: оздоровчий, танцювальний, спортивно-орієнтовний, профілактико-реабілітаційний та ін.

Сьогодні на ринку фітнес-індустрії існує понад 100 різних фітнес-програм, заснованих на вправах оздоровчої гімнастики. Класифікація цих фітнес-програм ускладнюється через різноманіття різних цільових настанов, засобів, що використовуються, характеру музичного супроводу та інших факторів.

Разом із тим вибір в якості відмінного характеру дії на організм тих, хто займається, дозволив класифікувати усе різноманіття видів аеробіки по категоріям, які спрямовані на розвиток:

- 1 – аеробної витривалості;
- 2 – силових витривалості та корекції фігури;
- 3 – координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).

***Фітнес-програми аеробної і силових витривалості І категорії для корекції фігури, розвитку координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та релаксації.***

**Степ-аеробіка.** Розроблена у 90-х роках ХХ ст. відомим американським тренером Джином Міллером. Вона являє собою тренування в атлетичному стилі на спеціальних степ-платформах висотою 10-30 см. Завдяки своїй доступності, емоційності і високій

оздоровчій ефективності степ-аеробіка широко використовується у заняттях з людьми різного віку та рівня фізичної підготовленості. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку важливих рухових якостей і формують пропорційну статуру тіла, особливо ніг і нижньої частини тулуба. Застосування гантелей масою до 3 кг, а також вільних енергійних рухів руками, забезпечує оптимальне навантаження на м'язи плечового поясу.

Сучасні програми містять широкий діапазон тренувальних засобів, які дозволяють якісно вирішувати різні завдання: посттравматичної реабілітації та кондиційної підготовки. Вони забезпечують високу інтенсивність спортивного тренування. Навантаження на заняттях степ-аеробікою регулюються залежно від обраної висоти платформи, складності рухів, використанням різнопланових обтяжень (гантелей, поясів, накладок та ін.). Для осіб, які мають недостатній фізичний потенціал, а також слабку танцювальну підготовку, застосовується комбінована платформа, що передбачає засвоєння координації рухів безпосередньо на платформі і навкруги неї без хореографії та стрибків.

Усього у степ-аеробіці використовується до 250 способів підйому на платформу, об'єднаних у різні варіанти та комбінації. Основна методична умова їх виконання – оптимальна висота платформи. При її торканні кут згинання ноги у колінному суглобі повинен бути не менше 90°. Простіший варіант кроку на платформі виконується фронтально поперемінно правою і лівою ногою. Разом із цим широко використовуються кроки діагоналлю, перехід з одного боку платформи на інший через “тору”, крок із підніманням ноги вперед, в сторону, випади, тощо.

Сьогодні найбільш відомими видами степ-аеробіки є такі:

1. базовий степ, степ-латина, степ-сіті-джерм, степ-джермінг, дабл-степ та степ-«навколо світу»; специфіка кожного з них визначається характером рухів, які мають перевагу в заняттях, та їх переважною спрямованістю;
2. TBW (Total Body Workout) – інтервальне тренування високої інтенсивності з можливим використанням степ-платформи;
3. хай-імпакт – спортивно-орієнтована аеробіка, в якій застосовується ряд простих вправ, а також стрибки та біг на місці;
4. хай-лоу імпакт – змішаний напрям хай-імпакт і лоу-імпакт аеробіки;
5. роуп-скіппінг, яка представлена комбінацією різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, котрі виконуються індивідуально та в групах. Засновником цієї форми рухової активності у 80-х роках ХХ ст. став бельгійський тренер Річард Стендаль.

Відповідно до мотивів та інтересів тих, хто займається, їхнього віку, рівня фізичного стану, сучасні модифікації роуп-скіппінгу (стрибків зі скакалкою) можуть мати наступну спрямованість:

- оздоровчу, засновану на навантаженнях помірної і низької інтенсивності переважно аеробно-анаеробного характеру із загальною тривалістю базових вправ від 5 до 20 хв у занятті;
- рекреативну, що містить різні ігри, естафети, конкурси, шоу з використанням скакалок;
- спортивну, що передбачає проведення змагань із роуп-скіппінгу в обсязі

обов'язкової і довільної програм.

Техніка рухів роуп-скіппінгу заснована на виконанні елементів стрибків на двох ногах з поворотом стоп праворуч, ліворуч (твіст); згинанні коліна праворуч, ліворуч (слалом); з ногами разом та нарізно; поперемінно спереду права, ліва (степ); на двох, права вперед на п'ятку, на двох, назад на носок; ноги хресно та поперемінно; з подвійним обертанням скакалки; з пересуванням; з обертанням скакалки назад; з поворотом на 180° та 360°.

Програма змагань з роуп-скіппінгу складається з двох частин: перша з одною скакалкою, а друга з використання двох довгих скакалок одночасно. Обидві частини поділяються на обов'язкову та довільну. Перша містить стрибки на швидкість за 30 с при найменшій кількості помилок (збоїв і зупинок), а друга – авторські комбінації стрибків, передачі скакалок, акробатичних елементів. Матеріальні витрати на проведення занять роуп-скіппінгом невисокі. Необхідно мати тільки скакалки різної довжини, музичний супровід та зручну спортивну форму.

***Фітнес-програми II категорії, які направлені на розвиток силової витривалості та корекції фігури.***

**Супер-стронг** – це силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць – бодібарів, а також різних гумових амортизаторів, гантелей різної ваги та іншого знаряддя. Існують окремі вправи для розвитку м'язів ніг, черевного пресу, спини та плечового поясу.

**Памп-аеробіка** виникла у фітнес-центрах Австралії як напрям танцювальної аеробіки з використанням перекладини, міні-штанг, гантелі. Інтервально-коловий варіант тренінгу передбачає використання степ-платформи. Використовуються різні жими, присідання, нахили, що потребують включення у роботу різних груп м'язів.

**Слайд-аеробіка** представлена програмою різнобічної фізичної підготовки на основі латеральних (бокових) рухів ніг, запозичених із ковзанярського спорту. Вправи слайд-аеробіки підвищують силу і координацію м'язів верхніх кінцівок, розвивають витривалість, а також, є ефективним засобом регуляції маси тіла. Заняття слайд-аеробікою проводяться на спеціальних матах 180 x 60 см із плоскою еластичною поверхнею, що забезпечує оптимальну опірність при ковзанні. Основне зусилля при цьому виконують м'язи, які приводять стегна, імітуючи спортивний біг на ковзанах. Оскільки первинно ідея слайд-програми полягала в оптимізації підготовки кваліфікованих спортсменів, то і варіанти занять слайд-аеробікою мають виражену вибірккову спрямованість:

- базові заняття проводяться з метою розвитку основних груп м'язів шляхом застосування загальних засобів тренування невисокої інтенсивності;
- комбіновані заняття, які спрямовані на підвищення загальної та силової витривалості, швидкості, координації латеральних рухів на основі слайда, стегу і вправ із обтяженнями;
- заняття з використанням тренувальних навантажень на професійному рівні сприяють удосконаленню основних фізичних якостей та їх реалізації з урахуванням специфічних вимог конкретної спортивної діяльності.

**Фітбол-аеробіка** – це комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням, діаметром від 45 см

(дитячий варіант) до 85 см (призначений для людей, що мають зріст вище 190 см і масу тіла понад 150 кг). У технології виготовлення даного інвентарю передбачена його різна конфігурація (два з'єднаних між собою круглих м'ячі, що утворюють стійкий овальний ролл; м'ячі-стілці з чотирма невеликими ніжками; м'ячі з ручками для стрибків – “хоп”), а також враховано такі особливості, як оптимальна пружність та еластичність матеріалу, перлинний колір, дезодорований аромат, що входить до складу матеріалу та ін. Можливість проведення аеробної частини заняття у положенні сидячи на поверхні м'яча позитивно впливає на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребет, основні м'язові групи та вестибулярний апарат, що дозволяє значно розширити контингент тих, хто займається, аеробними вправами.

У заняттях фітболом застосовується спеціальний музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

До основних вихідних позицій тренування входять такі положення:

- 1) основне (базове) сидячи;
- 2) лежачи на животі обличчям вниз;
- 3) лежачи на м'ячі з опорою на руки;
- 4) лежачи на м'ячі обличчям вгору;
- 5) лежачи на боці на м'ячі;
- 6) в упорі на руках, “ноги на м'ячі”;
- 7) лежачи на животі, м'яч притиснутий п'ятками до сідниць.

У цих позиціях виконуються вузько спрямовані вправи для м'язів черевного пресу, плечового поясу, спини, бокових м'язів тулуба та бокової поверхні стегна, а також статичні та динамічні вправи; комплексні вправи на баланс і розвиток сили великих м'язових груп; стретчинг для м'язів, які виконували навантаження в основній частині заняття.

**Тераробіка.** Заснована у 1995 р. німецьким тренером Ю. Вайсхарзом, містить танцювальні рухи, котрі виконуються в аеробному режимі, у поєднанні з силовою гімнастикою та стретчингом. Можливе також застосування звичайної гумової стрічки. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційована товщина стрічок роблять заняття тераробікою привабливими і дозволяють здійснювати індивідуальний підхід у процесі їх виконання. Термінологія, що використовується у тераробіці, аналогічна прийнятій у танцювальній аеробіці.

**Фітнес-програми III категорії, які направлені на розвиток координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).**

**Лоу-імпект (лоу)** – танцювально-орієнтовний напрям із вправами підвищеної координаційної складності за відсутності ударних навантажень, які викликають негативний ефект (одна нога постійно залишається на підлозі).

Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, аероданс, сальса, латина, сіті-джем, афробік, рок-н-рол, тощо) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно та послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються залежно від обраного стилю, в залежності від музичного стилю. Поєднання в заняттях танцювально-

гімнастичних вправ та окремих технічних прийомів і елементів, які застосовуються у боксі, кікбоксингу, карате, теквон-до, сприяють розвитку сили, швидкості, витривалості, координації та підвищують емоційний фон заняття.

**Хіп-хоп** – комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп та кантрі з чергуванням кроків, стрибків, бігу.

**Бокс-аеробіка** заснована на використанні серії дрібно амплітудних темпових рухів: джеб (прямий удар), хук (удар збоку), аперкот (удар знизу) з постійною зміною позиції і різноманітними пересуваннями, що імітують дії боксера на рингу.

**Карате-аеробіка** – застосування у заняттях середньої інтенсивності характерних для карате прийомів: йоко-гірі (прямий удар в бік), май-гірі (прямий удар уперед) та ін.

**Кікс-аеробіка** – це синтез рухів боксера і каратиста (джеб лівою, хук правою, йоко-гірі, джеб правою, аперкот лівою, йоко-гірі, 4 аперкоти, йоко-гірі, хук лівою, 2 май-гірі обома ногами і т. п.).

**Йога-аеробіка** – це поєднання статичних і динамічних асан, дихальних вправ, релаксації та стретчингу.

**Флекс-аеробіка** – це заняття, спрямовані на розвиток гнучкості у поєднанні із засобами психоемоційної регуляції.

**Аквафітнес** – це система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що виконує роль натурального багатофункціонального тренажера завдяки своїм природним властивостям.

Оздоровча дія засобів аквафітнесу обумовлена активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю роботи, що виконується, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату та наявністю стійкого ефекту загартовування. Систематичні заняття у воді мають лікувально-профілактичну, навчальну, спортивну, кондиційну та спортивно-орієнтовну спрямованість. На практиці форми рухової активності у воді представлені у вигляді майже 20 ізольованих комплексів, об'єднаних у самостійні програми. Наприклад, гідроаеробіка для розвитку витривалості; акватоніка для підтримки тонуусу м'язів; аквастретчинг для розвитку гнучкості; гідрорелаксація – на розслаблення; акваданс – синхронність та ритміка та ін.

Фітнес-програми, які засновані на видах оздоровчої гімнастики, характеризуються комплексною дією на організм тих, хто займається. При цьому фактично у будь-якому виді аеробіки можна досягти головних цілей кондиційного фітнесу, а саме розвинути аеробну витривалість, силу, силову витривалість і гнучкість. Оздоровчий ефект визначається як видом рухової активності, так і раціональною побудовою заняття. Музичний супровід – невід'ємна частина більшості сучасних фітнес-програм. Виконання вправ у темпі, заданим музикою, сприяє вихованню естетичного смаку, відчуття ритму, виразності та культури рухів.

Наведене положення стало основою для формування уніфікованої методики фітнес-мікс, яка об'єднує можливості різних програм оздоровчої гімнастики.

## **8.2.6. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силовій спрямованості.**

Оптимальний рівень розвитку сили і силовій витривалості є важливим компонентом оздоровчого фітнесу. Разом із цим набули широкої популярності

спеціалізовані силові вправи, оформлені в окремий вид спорту.

**Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика)** – система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з метою розвитку силових здатностей і корекції форми тіла.

Засновник бодібілдингу Фредерік Мюллер розробив першу програму вправ з гантелями, гириями та гумовими амортизаторами, узагальнивши власний досвід тренування у підручнику “Будова тіла” (1904 р). З цього часу у США, Канаді, Англії, Франції, Бельгії, Німеччині та Росії проводяться міжнародні конкурси з атлетизму.

Спортивна спрямованість занять бодібілдингом має на увазі нарощування міцної, об’ємної, рельєфної і пропорційної мускулатури з її подальшою демонстрацією на змаганнях. Велике значення при цьому має якість стандартних поз, які демонструються в обов’язковій і довільній програмах.

Реалізація засобів культуризму у фізкультурно-оздоровчих цілях сприяє підвищенню рівня фізичного стану атлетів, усуванню недоліків їхньої статури, підтримці та підвищенню працездатності, отриманню задоволення від виконання фізичних вправ.

Засоби з арсеналу атлетичної гімнастики ефективно використовуються під час реабілітації після травм опорно-рухового апарату.

У бодібілдингу прийнято наступну класифікацію засобів, які застосовуються:

- базові – вправи з граничними або майже граничними обтяженнями, що виконуються переважно двома кінцівками із залученням до роботи м’язів навколо кількох суглобів з багатьма ступенями свободи;
- формуючі – рухові дії з неграничними обтяженнями з одним ступенем свободи, що виконуються, як правило, однією кінцівкою із залученням до роботи м’язів навколо одного суглоба для їх локального розвитку; при цьому використовуються різні вихідні та кінцеві положення, часто з пронацією та супінацією кінцівки;
- додаткові – до яких належать вправи загального розвитку, що є спільними для різних видів спорту.

Серед основних факторів, які визначають специфіку дії засобів атлетизму, необхідно назвати такі:

- індивідуальні особливості тих, хто займається, (вік, стать, рівень фізичного стану, наявність або відсутність досвіду, тощо);
- характер вправ (базові, формуючі);
- режим роботи м’язів;
- швидкість виконання вправи;
- розміри обтяження та інтервал відпочинку;
- обладнання та снаряди.

Техніка рухів відрізняється відносною простотою та доступністю. Проте деякі вправи не можуть виконуватися без попередньої фізичної і технічної підготовки, оскільки розраховані на спортсменів, які володіють досить високим рівнем розвитку координаційних здатностей, сили і гнучкості. Як правило, вправи виконуються у середньому або повільному темпі, рідше у швидкому.

Більшість рухів засвоюється атлетами одразу після демонстрації з наступною їх корекцією інструктором або тренером. Навчання базовим і формуючим вправам має проводитися з вагою не більше 50-60 % першого повторного максимуму.

Заняття культуризмом впливають переважно на розвиток сили, хоча деякі вправи дозволяють поєднувати розвиток силових показників та гнучкості. Варіюючи величину обтяження, інтервали відпочинку та швидкість руху, можна розвивати вибухову м'язову силу, силову витривалість, удосконалювати механізми внутрішньої та між м'язової координації.

Вправи в культуризмі виконуються як з вільними обтяженнями (штанги, гантелі), так і на спеціальних тренажерах, які дозволяють виконувати рухи у різних режимах роботи м'язів, з різною амплітудою та диференціювати величину навантаження.

**Калланетика** (створена американською балериною Каллан Пінкні) – система фізичних вправ як альтернатива травмонебезпечним варіантам аеробіки, більш ефективна стосовно термінів досягнення результатів. Мета занять калланетикою – покращання фігури за допомогою спеціально підібраних та організованих статодинамічних вправ на розтягування різних м'язових груп. Рухи виконуються з невеликою амплітудою, часто у незручному положенні у повній статиці або напівстатиці. Акцент робиться на так звані “проблемні” зони (шию, живіт, сідниці, стегна, спину), а також задіюються важкодоступні внутрішні м'язи.

Регулярні заняття калланетикою сприяють ефективній зміні зовнішнього вигляду (зміцнення м'язів, формування гармонійної фігури) і практично не мають вікових обмежень.

**Слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг** – популярні системи вправ, які об'єднують елементи аеробіки, калланетики, хореографії, бодібіддингу і метою яких є різнобічна дія на організм атлетів, корекція маси і покращання форми тіла (слім-джим, бодіформінг), оволодіння новими елементами хореографії (бодістайлінг).

**Шейпінг** – це розроблена фахівцями радянської школи аеробіки та бодібіддингу система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, яка спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості.

На початку шейпінг був своєрідною вітчизняною альтернативою закордонному фітнесу, проте, і у сучасних умовах зберіг широке коло своїх прихильників. В основі тренувань лежить принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямів гімнастики.

Програма шейпінгу складається з двох етапів.

Завданнями першого етапу є:

- зміцнення здоров'я, зменшення ризику розвитку захворювань серцево-судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату та ін.;
- нормалізація маси тіла;
- підвищення рівня фізичної підготовленості.

Завданням другого етапу є корекція фігури за допомогою різних видів рухової активності та раціонального харчування.

Основні засоби шейпінгу – це фізичні вправи, які залежно від методичної доцільності виконуються без предметів, з предметами, на спеціальних приладах.

Загальна тривалість стандартного заняття шейпінгом 50-60 хв. Тренування містить спеціалізовану розминку (20 % тренувального часу), основну частину (70 %), вправи якої спрямовані на корекцію фігури та розвиток рухових якостей, а також заключний сегмент,

в межах якого використовуються засоби стретчингу та релаксації.

Під час складання програми заняття потрібно враховувати оптимальну тривалість тренувальної дії на конкретну м'язову групу:

- для м'язів грудей, спини, рук – 40-90 с, 7-15 повторень кожного руху у підході;
- для м'язів стегон, сідниць – 90-150 с, 15-25 повторень;
- для м'язів живота – 150-180 с, 15-20 повторень.

Оцінка фізичного розвитку в процесі занять шейпінгом проводиться на підставі розрахунку цілого ряду критеріїв: масо-зростового показника, індексу Ерисмана, показників пропорційності та міцності статури, співвідношення м'язової сили до маси тіла, тощо.

**Вправи за системою Пілатес.** Ця система, заснована за принципами йоги, відрізняється від традиційних комплексів силових вправ, в яких ізольовано проробляється той чи інший м'яз тим, що у ході занять за системою Пілатес задіяна більшість груп внутрішніх м'язів. Особливість цієї системи – свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на опорно-руховий апарат, сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток функції зовнішнього дихання.

### **8.2.7. Фізіологічні механізми адаптації.**

**Адаптація** – це процес пристосовування будови і функцій організмів та їхніх органів до умов середовища. Основні фактори середовища, до яких адаптується організм (наприклад, холод, гіпоксія, фізичне навантаження) різними шляхами в результаті приводять до одного і того самого зрушення – дефіциту АТФ, креатин-фосфату, збільшення потенціалу фосфорилування та активації гліколізу. Ці зміни ведуть до активації генетичного апарату клітин, у результаті якого збільшується синтез нуклеїнових кислот та білків, у тому числі мітохондрій. Активация утворення мітохондрій збільшує їхню потужність, а, отже, ресинтез АТФ на одиницю маси клітини. Активация інших клітинних структур збільшує загальну масу клітин, зменшуючи тим самим функціональне навантаження, що припадає на одиницю маси клітинних утворень.

Таким чином, активизация генетичного апарату клітини, викликана дефіцитом енергії, усуває цей дефіцит і даний механізм саморегуляції стає основою адаптації, що виражається у збільшенні потужності енергетичного субстрату організму та здатності протистояти декільком різним факторам навколишнього середовища.

Використання резервів, сформованих організмом у процесі адаптації до певного фактору - для отримання стійкості до іншого, лежить в основі таких явищ, як збільшення фізіологічних резервів організму та підвищення реактивності системи імунітету, а також стійкості до перепадів температури навколишнього середовища внаслідок систематичних занять фізичними вправами.

**Адекватність адаптації.** Адекватні зовнішньому впливу зміни відбуваються тільки в тих випадках, коли сила цих збурюючих дій не перевищує меж фізіологічних можливостей регулюючих та обслуговуючих систем організму, інакше настає розлад і пошкодження відповідних систем організму.

Однією з причин такого розладу може бути те, що зовнішні збурюючі дії за своєю силою перевищили межі фізіологічних можливостей регулюючих або обслуговуючих систем і вони не змогли підтримати в оптимальних межах найважливіші показники внутрішнього середовища. Прикладом цього може бути тепловий удар, який стається



внаслідок перегріву організму; захворювання внаслідок переохолодження організму; патологічні зміни, що відбуваються у діяльності серця внаслідок фізичних навантажень, які перевищують фізіологічні можливості однієї або кількох систем організму (неадекватність фізичних навантажень). Якщо дія не перевищує можливості організму (гранично допустимі навантаження), то по закінченні короткочасної збуджуючої дії забезпечуючі системи повертаються до рівня звичайної життєдіяльності.

Розрізняють **термінову адаптацію**, що є не стабільною, і **довгострокову** – відносно стабільну адаптацію. Прикладом термівової адаптації можуть слугувати реакції організму нетренованої та тренуваної людини на виконання однократного фізичного навантаження (наприклад, пробіг з максимальною швидкістю дистанції 400 м). Відразу після початку роботи спостерігаються різкі зрушення в діяльності функціональних систем і механізмів, що до кінця роботи досягають високих величин: ЧСС – 55 скорочень за хвилину у спокої, 210 після навантаження, вентиляція легень – 8 і 120 літрів, серцевий викид 5 і 30 літрів, споживання кисню – 5 і 65 мл/кг на хвилину. У невідготуваної людини зрушення при виконанні аналогічної роботи нижче: ЧСС – 70 і 180 ск/хв, вентиляція легень – 10 і 75 літрів, серцевий викид 6 і 20 літрів, споживання кисню – 3 і 45 мл/кг.

Величина термінових адаптаційних реакцій тісно пов'язана з силою подразника і рівнем функціональних можливостей органів і систем конкретної людини.

Початковий ефект будь-якого напруженого рухового навантаження складається у збудженні відповідних аферентних та моторних центрів, мобілізації діяльності м'язів, органів кровообігу і подихи, тощо, що у сукупності утворюють єдину функціональну систему, відповідальну за ефективне виконання конкретної м'язової роботи. Проте ефективність цієї системи знаходиться у суворій відповідності з її функціональним ресурсом, наявним у даний момент, що і обмежує інтенсивність і тривалість виконуваної роботи. Збільшення цього ресурсу потребує багатократного прояву максимальних або близьких до них можливостей функціональної системи, у результаті чого і формується довгострокова адаптація.

Таким чином, **термівовою адаптацією** називають пристосувальні зміни, що виникають у відповідь на виконання фізичного рухового навантаження, наприклад, зміну частоти пульсу під час зміни інтенсивності діяльності.

**Накопичувальна (довготривала) адаптація** характеризується підвищенням функціональних резервів у результаті серйозних структурних перебудов органів і тканин, значною економізацією функцій, підвищенням рухливості і стійкості діяльності функціональних систем, налагодженням раціональних і гнучких взаємозв'язків рухової і вегетативної функцій.

На відміну від спорту при виконанні вправ рухової активності, виникнення адаптаційних перебудов, не пов'язаних із суттєвою гіпертрофією органів, є найбільш раціональним, оскільки вони більш стійкі до процесів деадаптації, потребують менших зусиль для підтримання досягнутого рівня і, що дуже важливо, не пов'язані з глибокою експлуатацією генетично обумовлених і органічних адаптаційних можливостей порівняно з адаптацією, здійсненою в основному за рахунок структурних змін органів, зокрема збільшення їхньої маси.

Формування довготривалої адаптації має свої закономірності і може бути представлене чотирма стадіями:

**перша** – пов'язана із систематичною мобілізацією функціональних ресурсів організму у

процесі виконання тренувальних програм певної спрямованості для стимуляції механізмів довготривалої адаптації на основі узагальнення ефектів термінової адаптації, що багаторазово повторюється;

**друга** – на фоні навантажень, які планомірно зростають і систематично повторюються, відбувається інтенсивне протікання структурних і функціональних перетворень в органах і тканинах відповідної функціональної системи. В кінці цієї стадії спостерігається необхідна гіпертрофія органів, злагодженість діяльності різних ланок і механізмів, які забезпечують ефективну діяльність функціональної системи у нових умовах;

**третья** – *стійка* довготривала адаптація, що виражається в наявності необхідного резерву для забезпечення нового рівня функціонування системи, стабільності функціональних структур, тісного взаємозв'язку регуляторних і виконавчих органів;

**четверта** – зрив адаптації, який настає у нераціонально побудованому, зазвичай, надмірно напруженому тренуванні, при неповноцінному харчуванні і відновленні та характеризується зношуванням окремих компонентів функціональної системи.

У процесі виконання *вправ рухової активності* основним завданням є досягнення третьої стадії адаптації, яка характеризується завершенням формування системної структурної "перебудови". Особливостями цього структурного базису адаптації є не тільки пристосування організму до тренувальних навантажень, а і підвищення його резистентності до ушкоджуючих дій, що є основою для використання тренуваності як засобу профілактики, лікування та реабілітації.

Виділяють кілька характерних ознак структурної "перебудови", що забезпечують різнобічний оздоровчий ефект систематичних занять фізичними вправами та обумовлюють оволодіння широким колом рухових навичок.

**Перша ознака** характеризується зміною апарату нейрогуморальної регуляції на всіх рівнях, які виражаються у формуванні стійкого умовно-рефлекторного динамічного стереотипу та збільшенні фонду рухових навичок. За рахунок екстраполяції ці зміни підвищують можливість швидкої перебудови рухової реакції у відповідь на зміни вимог навколишнього середовища.

**Друга ознака** системної структурної "перебудови" адаптації полягає у збільшенні потужності та одночасно економічності функціонування рухового апарату. Структурні зміни в апараті управління м'язовою роботою на рівні ЦНС створюють можливості мобілізації більшої кількості моторних одиниць при навантаженні і приводять до вдосконалення міжм'язової координації.

**Третя ознака** системної структурної "перебудови" адаптації полягає у збільшенні потужності та одночасно економічності функціонування апарату зовнішнього дихання та кровообігу.

Разом зі збільшенням максимальної вентиляції легень при фізичній роботі та збільшенням маси мітохондрій у кісткових м'язах досягається значне збільшення аеробної потужності організму. Дане досягнення адаптації поєднується з економізацією функціонування апарату зовнішнього дихання у спокої та при навантаженнях.

На рівні системи кровообігу "**перебудова**" проявляється у розвитку структурних змін у серці, що призводить до великої максимальної швидкості скорочення і розслаблення в умовах максимальних навантажень, забезпечуючи більший кінцевий діастолічний, ударний і, в

результаті, великий максимальний хвилинний об'єм крові.

Підвищення максимального рівня функціонування серця поєднується при тренуваності з економізацією його функції у спокої і при неграничних навантаженнях, що характеризується більш низькими значеннями загальної роботи серця, інтенсивності функціонування його структур і відповідно меншими енергетичними витратами. При педагогічному контролі це проявляється брадикардією і гіпотонією спокою і меншим приростом ЧСС при стандартному навантаженні. Таке поєднання показників призводить до зниження у тренуваному організмі **"подвійного проведення"** або індексу напруження міокарда у спокої та менше його збільшення при стандартному навантаженні.

Ці та інші важливі структурні зміни, що формуються у процесі тривалої адаптації до фізичних навантажень у функціональних системах, створюють **"перебудову"** дуже складної архітектури. Вона є основою підвищення резистентності організму до ряду ушкоджуючих дій та використання адаптації як засобу профілактики, лікування та реабілітації при різних захворюваннях. Ці позитивні адаптаційні зміни у тренуваному організмі дорослої людини розвиваються, як правило, при аеробних навантаженнях. При спрямованому тренуванні до силових навантажень у культуризмі та інших видах адаптація у більшості випадків не призводить до підвищення резистентності організму до ушкоджуючих дій.

#### **Основні особливості протікання накопичувальної адаптації:**

1. У процесі накопичувальної адаптації відбувається саморозвиток, самовдосконалення організму, що виражається підвищенням його функціональних спроможностей.

2. Процес накопичувальної адаптації виникає за умови оптимальної сили окремих дій, оптимальної частоти та достатньої кількості їх повторень.

З цих особливостей адаптаційних процесів можуть бути сформульовані такі **педагогічні висновки:**

- окремі дії (програми) повинні досягати необхідної сили та повторюватися через оптимальні інтервали відпочинку (режим рухової активності);
- організм прагне до точної відповідності психічних, біохімічних, фізіологічних пристосувальних реакцій, відповідних до характеру і сили подразника;
- залежно від завдань заняття спортивної або оздоровчої спрямованості обирають адекватні за силою дії.

Ця основна властивість використовується у заняттях руховою активністю, оскільки вона дозволяє шляхом підбору відповідних зовнішніх дій викликати внутрішні пристосувальні зміни, що відповідають педагогічним завданням, тобто управляти функціональним розвитком організму у потрібному напрямі.

У процесі накопичувальної адаптації спостерігаються перехідні стаціонарні режими діяльності організму. Перехідний, коли власне відбувається процес пристосування окремих систем та всього організму до дій, що повторюються.

Педагогічним використанням цієї об'єктивної закономірності є наступне:

а) для збільшення функціональних зрушень в організмі необхідно змінювати силу дії (обсяг, інтенсивність, тощо);

б) у річному циклі спортивного тренування це обумовлює виділення підготовчого, змагального і перехідного періодів, у оздоровчому тренуванні – втягуючого, базового (тренувального) і підтримуючого періодів.

Відповідно до періодів адаптації і характеру процесу (спортивне тренування, оздоровче тренування) підбирають засоби, методи та режими рухової активності.

Якщо людина перестає займатись руховою активністю настає **деадаптація**. Явище деадаптації пов'язане зі здатністю організму усувати невикористані структури, завдяки чому можливе використання структурних ресурсів в інших системах організму.

Процес *деадаптації* протікає різночасова відносно перебудов різних функціональних систем. Після повного припинення фізичних навантажень, аеробні можливості організму та пов'язана з ним витривалість, згасають відносно швидко. Так, результати дослідження показують, що рівень адаптації, набутий у процесі п'ятирічного тренування на витривалість, може бути втрачений впродовж 6-8 тижнів детренувального циклу.

Гіпертрофія м'язової тканини, що є наслідком силового тренування, зникає у 2-3 рази повільніше, ніж виникає. Відмічається також, що чим швидше формується адаптація, тим складніше утримується досягнутий рівень і тим швидше вона втрачається після припинення тренування. Використовуючи цю залежність, можна рекомендувати в заняттях оздоровчої рухової активності дотримуватися помірних фізичних навантажень і не прагнути до інтенсифікації розвитку фізичних якостей, що буде сприяти більш тривалому утримуванню структурних основ адаптації.

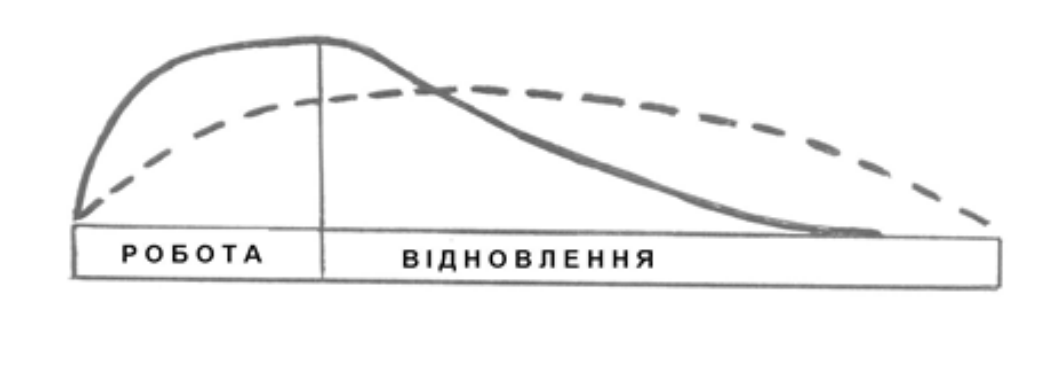
### **8.3. Спортивне тренування як засіб покращення здоров'я та рухової (лекція 3)** *Вихляєв Ю. М.*

#### **8.3.1. Фізичні навантаження у спортивному тренуванні**

Фізичне навантаження являє собою вплив рухових вправ, які виконує людина та які викликають активну реакцію його функціональних систем і органів, коли вони починають працювати у підвищеному режимі. Якщо ми постійно будемо виконувати фізичні навантаження, це обумовить процес пристосування організму, тобто, підвищиться рівень нашого функціонального стану, здоров'я, рухової активності. Кожне фізичне навантаження примушує наш організм працювати з підвищеним напруженням. Ми виконуємо більше роботи за одиницю часу, ніж звичайно, а це викликає більших затрат енергії, що в свою чергу, забезпечується підсиленою роботою дихання, зростанням легеневої вентиляції. З кожного літра повітря ми поглинаємо більше кисню, а щоб його утилізувати, треба більше одиниць гемоглобіну (переносника кисню), тобто більше літрів крові, що циркулює в нашому організмі. Для цього потрібна підсилена робота серця і судин, більш напружена робота м'язів, які споживають більше кисню і речовин, що дають енергію. А це вуглеводи (глюкоза, сахароза, фруктоза), жири та білки, глікоген та речовини, що мають великі запаси енергії – адинозинтрифосфорна кислота та креатинфосфат.

Постійне повторення роботи з великим напруженням призводить до того, що організм людини поступово підвищує свої можливості, зростає рівень його тренуваності і функціональних можливостей. Для прикладу візьмемо бігову змагальну дистанцію 3 кілометри (рис 1). Для новачка це досить важка дистанція, на яку він втрачає під час бігу максимум сил і можливостей, що у нього є, та показує дуже скромний результат. Потім тривалий час відновлюється, віддаючи кисневий борг, що накопичився у нього під час бігу. Розрядник за рахунок своїх можливостей, що перевершують

можливості новачка, втрачає ще більше енергії, але саме під час роботи, показує значно кращий спортивний результат, а відновлюється скоріше ніж новачок. Його енергетичні трати продуктивніші і мають переважно аеробний характер, на відміну від новачка, чий організм застосовує малоекономічні анаеробні способи енергозабезпечення.



| Максимальна робота на дистанції 3 км | Новачки    | Розрядники   |
|--------------------------------------|------------|--------------|
| Легенева вентиляція                  | 70 л/хв    | 80-100 л/хв  |
| Споживання кисню                     | 3-3,5 л/хв | 4,0-5,0 л/хв |
| Хвилинний об'єм крові                | 20-25 л/хв | 35-40 л/хв   |

Рис. 1. Показники серцево-судинної та дихальної систем при подоланні змагальної дистанції 3 км у новачків та розрядників

Якщо ми задаємо стандартний час подолання трикілометрової дистанції, наприклад, 15 хвилин, то показники реакцій організмів двох студентів – новачка і розрядника будуть ще більше відрізнятися (рис 2). Легенева вентиляція у розрядників буде приблизно 30 л/хв, а у новачків біля 60 л/хв, хвилинний об'єм крові 10-14 л/хв у розрядників і 18-20 л/хв у новачків, споживання кисню приблизно 1,5-1,8 л/хв у розрядників і 2,8-3,0 л/хв у новачків.

Для розрядника це буде легке фізичне навантаження, тоді як для новачка це навантаження буде значним, і хоч не таким великим, як змагальне, але все ж таки вимагатиме значного напруження сил. Річ у тому, що у розрядника ми спостерігаємо ефект економізації роботи функціональних систем і органів, особливо тих, що відповідають за енергозабезпечення роботи, що виконується. Його організм при цьому використовує економічний аеробний шлях утворення енергії, тоді як новачку треба включати менш вигідні анаеробні шляхи енергоутворення, що особливо видно за подовженим терміном відновлення, за який організм новачка повинен “повернути” свій кисневий “борг”, що утворився під час бігу. Ще більш значні розбіжності між

розрядниками і новачками спостерігаються під час виконання більш складних за технікою вправ, наприклад, у плаванні чи ковзанярському виді спорту. Наведені приклади (рис.1 і 2) свідчать про те, що фізичні навантаження діють на кожну людину індивідуально у відповідності до її можливостей, рівня функціонального стану і здоров'я, які, в свою чергу, залежать від того як людина виконує фізичні навантаження, як добре вона пристосовується до їх виконання.

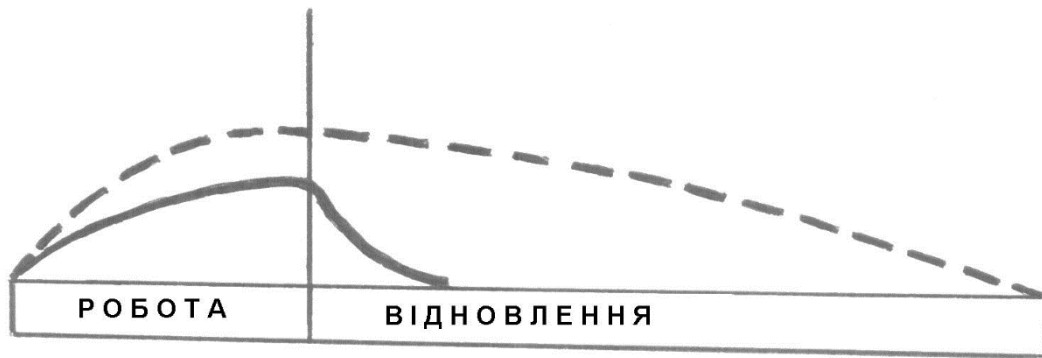


Рис.2. Показники серцево-судинної та дихальної систем у новачків (штрихова крива) та розрядників (суцільна крива) при подоланні дистанції 3км зі стандартним часом – 15 хв.

У цьому процесі пристосування нашого організму до навантажень є певні закономірності і неможливо грамотно побудувати своє тренування без знання особливостей їх протікання, а іноді, навіть, можна нашкодити власному здоров'ю.

Відомо, що після фізичного навантаження настає зниження рівня працездатності, потім відбувається відновлення і, навіть, надвідновлення, так звана фаза суперкомпенсації, що спостерігається в проміжок деякого часу, після чого працездатність організму повертається у вихідне положення.

Якщо подібні навантаження будуть постійно повторюватись, то в органах і тканинах нашого організму відбудеться формування функціональних та структурних змін внаслідок нашарування слідових реакцій.

Необхідно розрізняти дію на організм спортсмена великих, значних, середніх і малих навантажень. Велике навантаження – це таке навантаження, при якому організм виконує максимально доступну для себе роботу за об'ємом і інтенсивністю (за станом на день тренування). Воно зумовлює у перші два дні значне зниження рівня працездатності організму; на третій, четвертий день – підвищення рівня працездатності, а потім повернення його до вихідного рівня, який спостерігався до виконання великого навантаження.

Після значного навантаження, що складає приблизно 70-80% від великого також спостерігається зниження і підвищення рівня працездатності організму, але в значно меншому розмірі і за менший час, ніж після великого навантаження.

Після середнього навантаження, приблизно 50% від великого, також спостерігається невелике зниження рівня працездатності. В наступному періоді організм повністю відновлюється, але надвідновлення не спостерігається так само, як і після малих навантажень (20% від великого). Самостійного тренувального впливу вони не мають. Зниження працездатності відбувається впродовж кількох годин і навіть хвилин, після чого організм відновлюється до висхідного рівня.

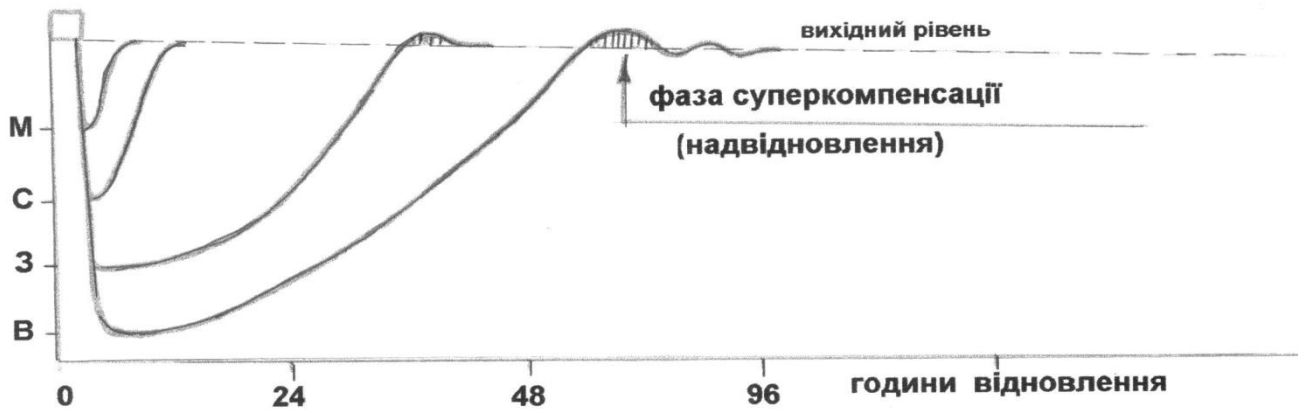


Рис.3. Реакція організму на навантаження різної величини (М – мале, С – середнє, З – значне, В – велике навантаження).

Однак, середні і малі навантаження з успіхом можна використовувати як засіб активізації відновлювальних процесів після великих навантажень. Так, якщо на другий день зниження працездатності виконати середнє чи мале навантаження, то відновлення організму значно прискориться і відбудеться раніше, ніж, якщо б організм знаходився у стані пасивного відпочинку.

Також розрізняють навантаження вибіркої та комплексної спрямованості. Програма занять вибіркої спрямованості планується таким чином, щоб основний об'єм вправ був спрямований на переважне підвищення однієї якості, тоді як навантаження комплексної спрямованості дозволяє підвищувати одночасно декілька якостей.

Сформулюємо правила побудови тренування:

1. Тренувальні, тобто фізичні навантаження треба підвищувати поступово від малих і середніх до значних і великих; при цьому об'єм та інтенсивність їх із зростанням підготовленості спортсмена необхідно постійно змінювати в бік їх підвищення. Ті навантаження, що сьогодні діяли як великі, з часом стають середніми і навіть малими.

2. Необхідно постійно чергувати величину навантажень: великі і значні з середніми та малими.

3. Необхідно постійно чергувати спрямованість навантажень. Навантаження, спрямовані на розвиток витривалості, треба змінювати на вправи, що розвивають швидкість; силову спрямованість – на розвиток енергетичних можливостей; тактичні заняття – на підвищення технічної майстерності, тощо. При цьому необхідно знати, що термін відновлення після навантажень різної спрямованості також різний. Швидше відновлюється організм після розвитку гнучкості та швидкості, тоді як після великого

навантаження на витривалість аеробної спрямованості цей термін найдовший. Пояснюється це тим, що роботу різної спрямованості забезпечують різні функціональні системи організму. Якщо витривалість переважно залежить від роботи серцево-судинної та дихальної систем, то робота на розвиток швидкості переважно забезпечується рухливістю нервової системи та станом м'язів і суглобів.

Також необхідно знати, що спортсмен припиняє роботу тоді, коли виходить з ладу найбільш слабка або найбільш задіяна функціональна система організму.

4. Найбільш продуктивним тренуванням з великим навантаженням є те, яке ми проводимо у фазі суперкомпенсації (надвідновлення). Якщо ж ми будемо постійно проводити тренування у фазі недовідновлення, то ми можемо перетренувати наш організм. Якщо ж ми пропустимо фазу надвідновлення, то тренувальний ефект буде значно нижчий.

5. Велике навантаження вибіркової спрямованості приводить до значної локальної мобілізації функціональних можливостей спортсмена, що забезпечує розвиток саме тієї якості, на яку була направлена дія тренувальних засобів, тоді як навантаження комплексної спрямованості дає більш широку, але відносно м'яку і слабо виражену дію на організм спортсмена, мобілізує майже всі системи і механізми, що забезпечують прояв багатьох якостей, але жодна з них не дістає граничного напруження, що може примусити відмовитись від подальшої роботи.

Зрозуміло, що вплив цієї дії відносно незначний, тоді як для розвитку кожної якості потрібно велике напруження, а також значна втома відповідної функціональної системи організму, що ми не в змозі забезпечити у цьому варіанті навантаження (нагадаємо попередній висновок: як тільки з ладу виходить якась система, організм не в змозі продовжувати інтенсивну роботу). Це наглядно показано на правій половині рис.4. Під час заняття обраної спрямованості, спортсмен виконав велике навантаження, спрямоване на якість витривалості. Його функціональні системи, у першу чергу, серцево-судинна та дихальна, значно втомилась, виконавши великий обсяг роботи. Вони не в змозі далі її виконувати, після чого настає відновлення і на третій-четвертий день – фаза надвідновлення. На рис.4. – ліва половина, показані різні якості, на які були направлені навантаження комплексної спрямованості. І хоча, в цілому, організм втомився з причини великого сумарного обсягу роботи, всі функціональні системи організму одержали середнє навантаження, і приблизно через добу, вони всі відновилися до вихідного рівня. Фази надвідновлення не спостерігається. І хоча заняття комплексно спрямованості менш продуктивне, є випадки коли воно необхідне: а) на початку тренувального сезону, коли організм спортсменів ще не готов до великих навантажень вибіркової спрямованості; б) у тренуванні новачків, які те ж не готові взагалі до великих навантажень; в) у заняттях спортсменів після травм, яким необхідний час для відновлення, г) у мікроциклах з двома тренувальними заняттями на добу; д) у тренувальному процесі юних спортсменів.



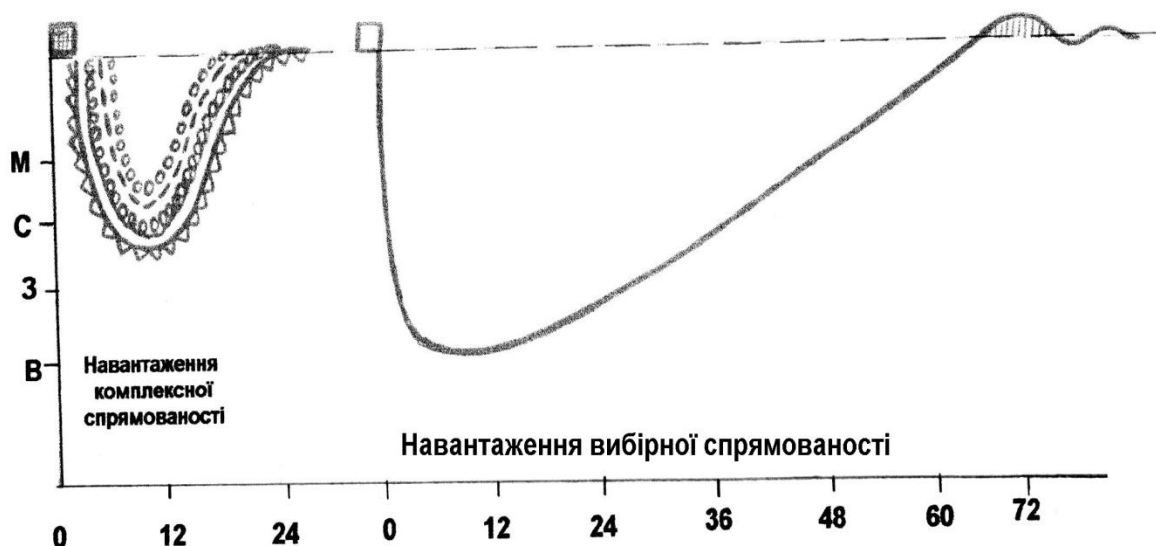


Рис.4. Відновлення після заняття комплексної і обраної спрямованості

На рис.5 показано тижневий ударний мікроцикл спортсмена другого розряду, який спеціалізується в бігу на дистанції 1,5-3 км.

Ми бачимо, як впродовж тижня спортсмен через добу виконує три великі навантаження різної спрямованості: на розвиток швидкісних можливостей, спеціальної витривалості та аеробних можливостей. Ці навантаження чергуються з середніми навантаженнями, які слугують, з одного боку, як засіб відновлення після великих навантажень, а з іншого – вирішують самостійні завдання, наприклад, з підвищення технічної майстерності

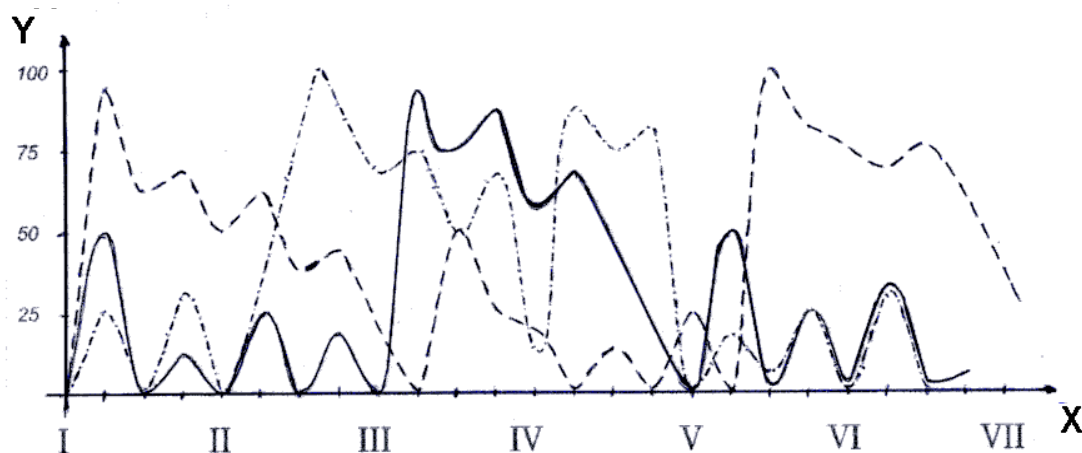


Рис.5. Схема ударного мікроциклу при двох заняттях впродовж дня у легкоатлетів (мале навантаження – 25%; середнє – 50%; значне – 75%; велике – 100%); по вісі Y – величина навантаження у відсотках, по вісі X – дні тижня ( — швидкісні можливості, --- спеціальна витривалість . . . . загальна витривалість)

Важливе значення також має час проведення тренування. Хоча спрямованість кожного заняття залежить від задач конкретного мікроциклу, все ж у ранковому тренуванні перевагу необхідно **віддати вирішенню завдань удосконалення координації рухів**. Ця рекомендація опирається на фізіологічну закономірність найбільш оптимального стану збудження ЦНС людини після нічного сну, що сприяє формуванню тонких умовно-рефлекторних зв'язків, більш ефективному засвоєнню нових та удосконаленню раніше засвоєних рухів. Тому вранці більш ефективніше і при менших витратах часу вирішуються складні задачі удосконалення швидкісних можливостей, спортивної техніки, а ось займатися розвитком витривалості в цей час недоцільно. Для того, щоб підвищити рівень витривалості аеробних можливостей, потрібні фізичні навантаження, які призводять до втоми. Вранці домогтись втоми організму можна тільки внаслідок довготермінового та інтенсивного фізичного навантаження, тоді як в кінці дня для цього знадобиться виконати значно менший обсяг тренувальної роботи. Тому для рішення завдань вдосконалення витривалості необхідно використовувати вечірні тренування, так як під вечір на фоні стомлення організму цю задачу можна вирішувати з меншими затратами часу і енергії. Крім того, дуже важливо, що після вечірнього тренування, під час нічного відпочинку організм спортсмена встигне значно відновити сили. Застосування навантаження на витривалість вранці або в середині дня ускладнює відновлення спортсменів і помітно знижує наступну їх працездатність. Тому ці заняття повинні бути присвячені вирішенню інших завдань, наприклад, розвитку силових можливостей, де дуже швидко витрачаються запаси креатинфосфату та глікогену, що призводить до відносно швидкого стомлення організму. А ось таку якість як гнучкість можна розвивати у будь-який час. Розвитку гнучкості рідко присвячуються окремі заняття, її розвивають у підготовчій частині заняття як складову розминки.

Важливим питанням раціональної побудови тренування є планування безпосередньої підготовки до змагань.

Досягнення, які демонструють у змаганнях, в значній мірі залежать від того, наскільки правильно була побудована підготовка в останні два-чотири тижні.

Необхідність зниження навантаження перед початком змагань не піддається сумніву, однак термін початку і ступінь зменшення навантаження в кожному конкретному випадку різні і залежать, з одного боку, від індивідуальних особливостей спортсмена, а з іншого, від масштабу змагань.

Досвід передзмагальної підготовки в різних видах спорту дозволяє зробити загальні рекомендації з її планування.

1. В період безпосередньої підготовки до змагань краще недопрацювати, ніж провести надто багато тренувань. При цьому необхідно пам'ятати, що навіть при умові повної відмови від занять, рівень тренуваності добре підготовленого спортсмена зберігається майже без змін від 5 до 10 днів і лише потім починає знижуватись.

2. Впродовж передзмагального мікроциклу, а особливо останніх тижнів перед стартом, необхідно, з одного боку, дещо знизити навантаження, щоб заспокоїти нервову систему і придбати максимальну "психічну свіжість", а, з другого, все ж зберегти помірний рівень навантаження, щоб підтримати тренуваність та додатково апробувати якісні варіанти тактики, відшліфувати допоміжні елементи техніки.

Наприклад, при інтервальному або повторному тренуванні не треба ставити перед

спортсменом завдання підвищити середній результат в серії відрізків або скоротити паузу. Завданням має бути збереження колишнього результату, але намагатись робити це з найменшою затратою сил, без напруги.

3. Незалежно від специфіки виду спорту останнє тренування з максимальним навантаженням повинно бути не пізніше, ніж за 4-5 днів до старту.

4. Перед основними змаганнями хвилеподібність навантажень, по можливості, повинна відповідати коливанню навантажень в програмі (розкладі) наступних стартів. При цьому у спортсменів виробляється певний ритм роботи і відновлення, співзвучний з режимом змагань.

Наприклад, якщо відомо, що попередні змагання відбудуться у вівторок ранком, а фінал в середу ввечері, потрібно впродовж останніх двох-трьох тижнів будувати тренування так, щоб ранком у вівторок і ввечері у середу спортсмен виконував навантаження, подібні наступним змаганням.

5. Спортсменам, які відзначаються невпевненістю у своїх силах, доцільно продовжувати звичайні тренування до самого дня змагань. При цьому спортсмен програє за рахунок функціональної готовності, але виграє за рахунок збереження впевненості.

6. Змагання, що не є основними в сезоні, спортсмен повинен проходити «з ходу» і лише перед окремими з них допустимі зниження навантаження впродовж однієї чи двох діб.

### **8.3.2. Особливості планування тренувальних занять у жінок.**

Тренування жінок у значній мірі залежить від особливостей протікання менструального циклу (МЦ).

МЦ – це період з початку менструації до першого дня наступної менструації (21-денний цикл зустрічається в 28% жінок, 28-денний – у 54%, 35-денний – у 12%, 42-денний – у 6%).

Основною особливістю нормального МЦ є дворазовість змін у статевій системі, що зумовлено циклічними змінами функції яєчників. Умовною межею між двома фазами МЦ є процес овуляції (дозрівання та вихід яйцевої клітини).

За зміною гормональної насиченості жіночого організму у зв'язку з процесами, що проходять у статевій системі, МЦ поділяють на п'ять фаз, які залежать від загальної тривалості менструального циклу:

I – менструальна (4-8 днів);

II – післяменструальна;

III – овуляторна (у середині МЦ, тривалість 48 годин);

IV- післяовуляторна;

У- передменструальна (за 2-5 днів до менструації).

Для вияву фаз МЦ найбільш простими і доступними є вимірювання базальної температури, тобто температури основного обміну. Її вимірюють щодня вранці, лежачи у ліжку, впродовж 7-10 хвилин одним і тим же термометром. Температура реєструється на папері в клітинку з подальшою побудовою графіка.

При нормальному МЦ крива базальної температури має двофазовий характер. Перша половина її (до овуляції) має більш низький рівень, а друга – більш високий. У середині циклу спостерігається зниження, а потім підвищення температури (рис.6).

Зниження температури відповідає максимальній насиченості організму естрагонами і спостерігається за 24 години до овуляції. Потім температура підвищується не менш як на 0,4-0,8°C. День овуляції – це день після дня максимального зниження температури або рубіжний день поміж гіпотермічною і гіпертермічною фазами температури. Наступного дня (з 14-го по 25-26 дні при 28-денному МЦ) спостерігається підвищення температури, яка знову знижується перед менструацією.

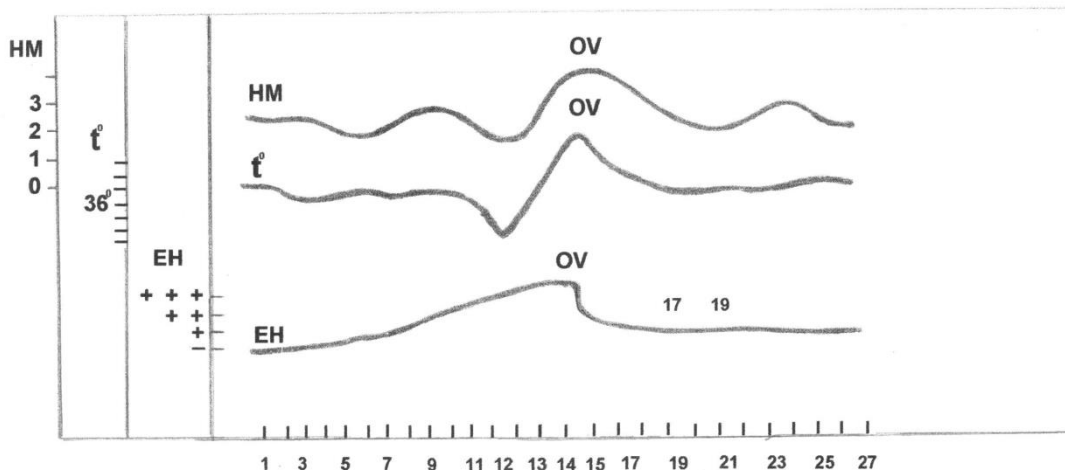


Рис.6. Крива маси тіла (НМ), базальної температури (t) і естрагонної насиченості організму (ЕН) впродовж 28-денного МЦ; OV – овуляція

У багатьох видах спорту спортсмени суворо контролюють масу тіла. Під час МЦ має місце фізіологічне коливання водно-електролітного обміну, що впливає на зміну маси тіла у здорових жінок від 0,5 до 2 кг.

Збільшення маси спостерігається на 3-6-й, 13-15-й, 24-26-й дні МЦ, найменша маса – на 7-й і 16-й дні циклу, а також у перші 2 дні менструації. Крім того, у деяких жінок при нейрогуморальних порушеннях за 4-14 днів до менструації спостерігається передменструальний синдром. Іноді жінки скаржаться на неприємні відчуття: тупий біль внизу живота, сонливість, нудоту, головний біль, поганий сон, втрату апетиту. Усі наведені циклічні зміни жіночого організму дають підставу для того, щоб самопочуття спортсменки врахувати при плануванні тренувальних навантажень.

Слід також підкреслити, що всі зміни відбуваються на фоні правильного функціонування жіночих гонад. Статеві гормони яєчників разом з іншими гормонами беруть участь у регулюванні життєвих функцій організму. Відомо, що при недостатності статевих стероїдів порушується діяльність ЦНС і гормонального регулювання життєвих функцій організму. Спостерігається ламання стереотипу, значно знижуються адаптаційні можливості організму та може виникнути патологічний стан, що дістав назву “хвороба адаптації”. До них належать такі хвороби як гіпертонія, зайва маса, цукровий діабет, астма, злоякісні пухлини.

Яєчники дуже чутливі до фізичних навантажень. При виконанні великих

навантажень у стані недовідновлення або хвороби гонадотропна функція гіпофізу блокується і в яєчниках можуть відчуватися зміни у вигляді дистрофічних порушень, склерозування та гомогенерації оболонок судин, тоді як під впливом дозованих і оптимально спрямованих навантажень в мікроциклах, подібних змін в органах статевій системи не спостерігається.

Вплив великих навантажень на спортсменок відбувається при цьому у найбільш сприятливу фазу МЦ, що, у свою чергу, сприяє раціональному використанню адаптаційних можливостей організму для досягнення оптимального ефекту в перенесенні навантажень і забезпечує необхідний баланс між процесами стомлення і відновлення. МЦ різної тривалості можна розглядати як мезоцикли, які складаються з мікроциклів, що відповідають фазам МЦ (табл.7).

Тренувальний процес жінок потрібно будувати у відповідності до тривалості і характеру фаз їх МЦ. Найменш сприятливою з погляду перенесення тренувальних і змагальних навантажень є передменструальна фаза. У цей час знижується працездатність спортсменок, у них з'являється підвищена дратівливість, пригніченість, знижується спроможність до освоєння нового матеріалу. Зниження функціональних можливостей організму характерно також для менструальної та овуляторної фаз. Таким чином, при 28-денній тривалості МЦ 10-12 днів спортсменки знаходяться у відносно несприятливому функціональному стані з погляду перенесення великих навантажень, рішення головних задач періодів і етапів підготовки.

*Таблиця 8.2*

### **Загальна структура навантажень мезоциклу, побудованого з врахуванням фаз ОМЦ**

| Фаза циклу        | Кількість днів | Величина тренувального навантаження |
|-------------------|----------------|-------------------------------------|
| Менструальна      | 3-5 днів       | Середнє                             |
| Постменструальна  | 7-9 днів       | Велике                              |
| Овуляторна        | 4 дні          | Середнє                             |
| Постовуляторна    | 7-9 днів       | Велике                              |
| Передменструальна | 3-5 днів       | Мале                                |

Особливо це важливо при плануванні навантажень жінок у видах спорту, де переможець визначається за сотими долями секунди чи сантиметра – легкої атлетиці, плаванні та інших видах. В них наперед відомо терміни проведення усіх важливих змагань і спортсменка разом з тренером та лікарем-реабілітологом має можливість детально розробити план тренування з урахуванням усіх нюансів індивідуального реагування її організму на спеціальні фізичні навантаження у відповідності до тих чи інших фаз МЦ.

У постменструальну та постовуляторну фази доцільно вдосконалювати швидкість, силові (максимальну та вибухову силу, силову витривалість), координаційні, аеробні та анаеробні можливості, загальну та спеціальну витривалість та інші якості.

У менструальну, овуляторну та передменструальну фази МЦ жінкам можна рекомендувати вдосконалювати активну та пасивну гнучкість, проводити техніко-тактичну і психологічну підготовку, реабілітаційні заходи. Середні та малі навантаження

тренувальних занять, що випадають на ці фази повинні мати відповідну спрямованість після попередньо проведених великих навантажень. Недоцільно у ці фази підвищувати швидкість, силу, загальну і спеціальну витривалість, аеробні та анаеробні можливості.

Кожній спортсменці можна рекомендувати вести розроблений нами щомісячний індивідуальний графік коливань МЦ, де у кожному наступному рядку відтворені дні, з яких починається черговий МЦ аж до його закінчення. Квадратом окреслені менструальна, овуляторна, передменструальна фаза (Рис.7), а овуляторна фаза має темний фон.

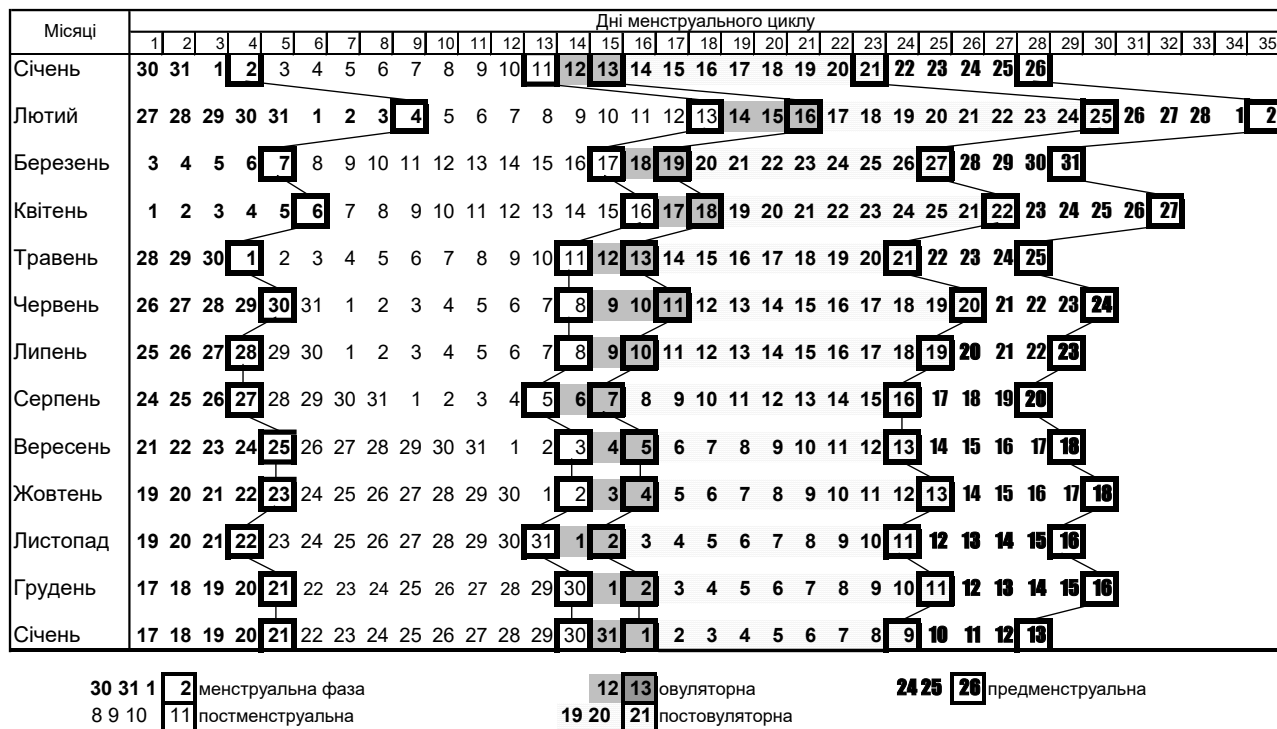


Рис.1 Річний календар-графік тривалості фаз ОМЦ спортсменки А

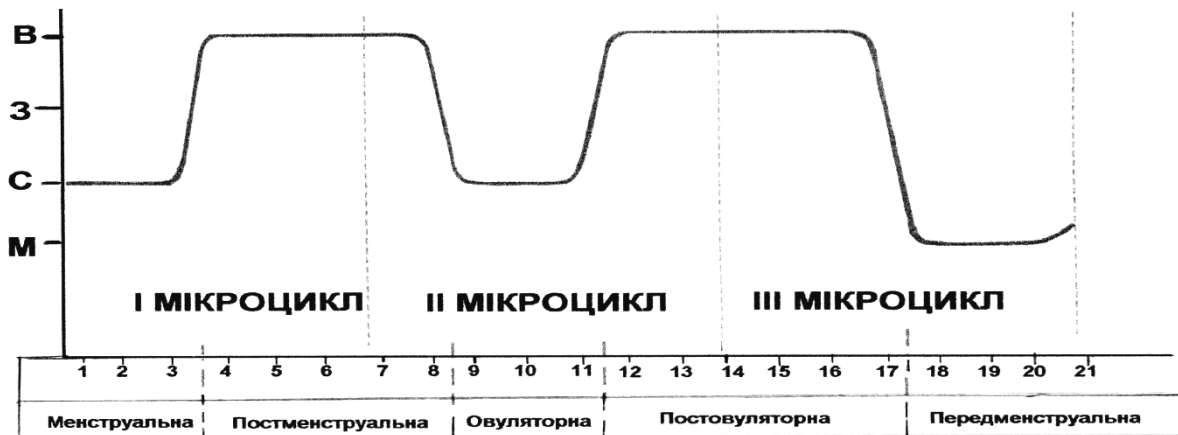
Рис 7. Річний календар-графік тривалості фаз ОМЦ спортсменки.

Спортсменки, у яких тривалість фаз знаходиться в нормі, та спостерігається стабільна тривалість МЦ, можуть більш оптимально планувати

Спортсменки, у яких тривалість фаз знаходиться в нормі та спостерігається стабільна тривалість МЦ, можуть більш оптимально планувати свої виступи у відповідальних. Навантаження, що ними виконуються, доцільно сплановані, а отже, їх здоров'ю ніщо не загрожує. Тоді як спортсменкам з порушенням циклом, необхідно проаналізувати свій тренувальний процес та знайти допущені помилки у його плануванні. З подібним графіком лікарю, що спеціалізується у хворобах жіночих органів, набагато легше розібратися у статевих порушеннях пацієнтки.

Кожна спортсменка по різному реагує на зміну фаз МЦ. Є спортсменки, що задовільно себе почувають у будь якій фазі і можуть прийняти участь у змаганнях, що дуже важливо в ігрових командних видах спорту, де неможливо вивести усіх спортсменок на пік форми одночасно. Крім цього, графік змагань може бути дуже щільним і на всіх зустрічах неможливо мати оптимальну форму. В цьому випадку

тренеру доводиться вирішувати чи жертвувати якістю функціонального стану, чи необхідністю «закрити» ту чи іншу позицію в команді. Вирішувати подібні проблеми необхідно усім разом – тренеру, психологу, масажисту-реабілітологу та лікарю, але недостатність наукових розробок з цієї тематики значно ускладнює процес прийняття рішення.



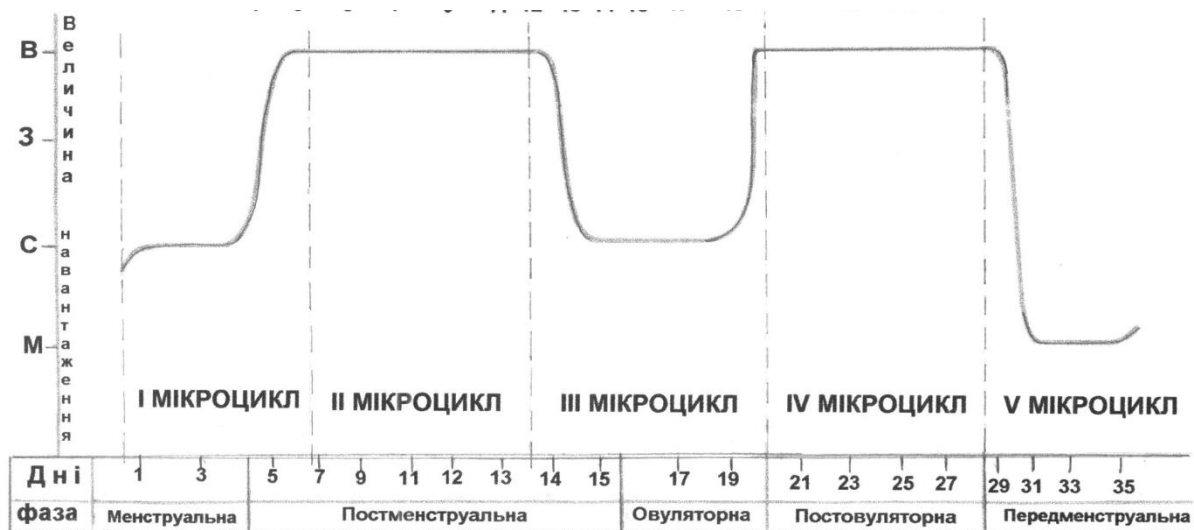


Рис.8. Динаміка тренувальних навантажень при МЦ – 21;МЦ – 28, МЦ-35.

### 8.3.3. Види підготовки спортсменів.

У підготовці спортсменів виділяють такі її види: фізичну, технічну, психічну (вольову) та теоретичну.

Фізична підготовка характеризує можливості функціональних систем організму спортсмена і рівень розвитку основних фізичних якостей, швидкості, силових можливостей, витривалості, координаційних можливостей, гнучкості та можливостей систем енергозабезпечення.

Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Загальна фізична підготовка спрямована на різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей органів і систем організму, оптимальність їх взаємодії в процесі м'язової діяльності. У сучасному спортивному тренуванні загальна підготовка пов'язана з якостями, що впливають у повній мірі на рівень спортивних досягнень та ефективність протікання тренувального процесу. ЗФП слугує функціональною основою для успішної роботи над розвитком спеціальних фізичних якостей і здібностей.

Основними засобами загальної фізичної підготовки (ЗФП) є вправи обраного виду спорту, а також широке коло загальнорозвиваючих вправ і вправ з інших видів спорту. Найбільш розповсюдженими вправами, які використовуються як засоби ЗФП, є кросовий біг, вправи з обтяженнями, загальнорозвиваючі гімнастичні вправи, рухливі та спортивні ігри.

Засобами спеціальної фізичної підготовки (СФП) є вправи як обраного виду спорту, так і вправи, подібні за своєю руховою структурою і характером нервово-м'язових зусиль, до рухів спеціалізованої вправи, і, отже, спрямовані на спеціалізований розвиток основних груп м'язів і головних функцій.

Прикладом підбору засобів СФП є використання у літньому тренуванні ковзанярями роликів ковзанів, лижниками – лижоролерів. Веслувальники і плавці впродовж усього сезону використовують різні пристосування, що дозволяють імітувати гребок з різним ступенем зусиль (гумові шнури, блочні пристрої, ізокінетичні



тренажери, тощо).

**Технічна підготовка.** Виконання будь-якої спортивної вправи зумовлено тими чи іншими технічними прийомами. В різних видах спорту поняття довершеної техніки має різний зміст. Там, де в основі закладено мистецтво рухів (художня та спортивна гімнастика, аеробіка, стрибки у воду, стрибки на батуті, синхронне плавання та ін.), довершена техніка відображається у красі та точності рухів. В тих же видах, що пов'язані з витривалістю, довершеність техніки полягає в економічності і ефективності рухів. В них коефіцієнт корисної дії безпосередньо залежить від спортивної техніки, що можна показати, зокрема, на прикладі плавання. Найбільш легкий і економічний спосіб плавання – кроль на грудях, найбільш важкий і енергоємний, тобто такий, що вимагає найбільших витрат енергії – батерфляй (дельфін). Якщо ж ми порівняємо енергетичну витривалість плавання на руках і ногах, то з'ясується, що при плаванні на одних ногах енергії витрачається у 4 рази більше, ніж при плаванні на одних руках. Якщо ми порівняємо енерговитрати майстра спорту і третьорозрядника, то з'ясується, що третьорозрядник витрачає енергії у два рази більше, ніж майстер спорту при плаванні з однією і тією ж швидкістю. Це свідчить про те, що спортивна техніка відіграє виключно важливу роль майже у всіх видах спорту, включаючи циклічні, тобто плавання, біг, велоспорт, лижі, греблю та інші, де, здавалося б на перший погляд, всі рухи однакові і подібні один до одного. Проте, це тільки зовнішній бік техніки, а є і внутрішньо-м'язова досконалість техніки, сутність якої полягає в тому, що майже всі спортивні рухи виконують як м'язи-згиначі, так і м'язи-розгиначі. У початківців ці м'язи включаються одночасно і заважають один одному, в той час як у кваліфікованих спортсменів рухи настільки відточені до автоматизму, що для їх виконання включаються лише необхідні м'язи, і, при роботі м'язів-згиначів м'язи-розгиначі відпочивають, тобто знаходяться в розслабленому стані, а цього важко домогтись новачкам, котрі багато сил і енергії витрачають там, де майстер виконує невелике, але дуже точне зусилля.

Техніка спортсмена повинна відповідати рівню розвитку його фізичних якостей. Наприклад, у спортивній гімнастиці ніхто не буде вимагати від початківця виконати «хрест Азаряна» на кільцях, тому що у нього для цього недостатньо сил, а ось у плаванні початківець може навчитись виконувати поворот кувирком у бортика швидко, але якщо буде виконувати його на дистанції, то може швидко втомитись. Чому? Тому, що при виконанні повороту необхідна тривала затримка дихання, а анаеробні можливості у початківця ще слабкі і після виконання його дихання у нього буде порушено. Він втратить значно більше часу на дистанції, ніж виграє на повороті.

**Спортивна тактика** – це не тільки теорія ведення спортивної боротьби, але і мистецтво втілення її в практику змагань.

Тактика спортсмена на змаганнях залежить від вміння цілеспрямовано використовувати в умовах спортивної боротьби природні дані і відпрацьовані навички, від вміння правильно розподіляти свої сили на дистанції, у грі чи поєдинку та від зовнішніх умов (якість снігу для лижника, сила вітру для спортсмена-вітрильника і т.п.) та від дій супротивника, тощо.

Спортивна тактика дуже різнобічна. Із класифікації її особливостей, необхідно виділити пасивну тактику. Пасивна тактика – це надання ініціативи супротивнику, щоб у необхідний момент здійснити рішучі контрдії. Наприклад, контратаки в боксі, боротьбі,

фехтуванні, спортивних іграх, фінішний ривок (з-за спини) в бігу, плаванні, велоспорті.

Активна тактика більш різнобічна. В її основі лежить нав'язування супротивнику дій, вигідних для себе. Активна тактика може проявлятися у різних формах. Наприклад, у зміні режиму або темпу роботи, “рваний біг”, різні переходи від активного наступаючого бою в боксі до уповільненого і т.п.. Інша форма активної тактики – це зміна тактичних прийомів і комбінацій.

Вибрана тактика повинна відповідати фізичним можливостям спортсмена чи команди. Чим вища і різнобічна фізична та технічна підготовленість спортсмена, тим більш потенційними можливостями вони володіють у тактиці змагання. Наприклад, тільки відмінно фізично підготовлений борець, боксер зможуть чітко змінювати тактику поєдинків в залежності від ситуації під час бою, сутички і т.п. У поєдинку із супротивником, що вибрав глухий захист після виграшу балів, він зможе використати активні засоби розкриття захисту, що потребують прояву сили і витривалості. Навпаки, у поєдинку з борцем, боксером атакуючого стилю він зможе застосувати контратакуючі дії, засновані на високих швидкісних і координаційних якостях.

**Психічна підготовка** спортсмена спрямована на вдосконалення вольових якостей та підвищення стійкості психіки спортсменів до стресів і несприятливих ситуацій змагань та тренувань.

У спортсменів впродовж років тренувань та у результаті відбору формуються такі найбільш типові риси характеру як почуття переваги і суспільної впевненості, самовпевненість та підвищена готовність у відстоюванні своїх прав, завзятість, незговірливість, емоційна сталість, висока цілеспрямованість, екстравертність та змагальна агресивність.

Але найбільш важлива якість, яка повинна бути високо розвинена у спортсменів, це воля. Саме вона як найважливіша якість і активна сторона свідомості, у єдності з розумом і почуттями, регулює поведінку і діяльність спортсмена у важких змагальних умовах. Воля має три структурних компоненти:

пізнавальний – пошук правильних рішень;

емоційний – самопереконавання, у першу чергу, на основі мотивації діяльності;

виконавчий – регулювання фактичного виконання, рішення за допомогою свідомого самопримушення.

При вихованні вольових якостей вирішальним чинником є мотивація діяльності спортсменів, подолання зростаючих труднощів. Спрямованість до вищих досягнень, постійні підвищення тренувальних вимог створюють передумови для систематичного подолання труднощів, які зростають, як у тренуванні, так і в змаганнях, що сприяє вихованню вольових якостей.

**Теоретична підготовка.** Знання загальних закономірностей спортивного тренування, особливостей психічних процесів, чітке, навіть недостатньо повне, уявлення про будову і функції організму людини дозволяють спортсмену не тільки швидше зрозуміти і оцінити свої власні відчуття і сприймання, але і мати обґрунтований план дій на одне тренування, на місяць, на рік.

#### **8.3.4. Виховання фізичних якостей.**

**Виховання силових можливостей.** Силу людини можна визначити як здібність

долати зовнішній опір за рахунок напруги м'язів Сила – одна з найнеобхідніших якостей в більшості видах спорту, тому її розвитку потрібно приділити багато часу. Частіше сила проявляється у русі, тобто в динамічному режимі (динамічна сила). Іноді зусилля спортсмена рухом не супроводжуються – це статичний або ізометричний режим роботи м'язів (статична сила). По характеру зусиль в динамічній силі, в свою чергу виділяють три її різновиди: вибухову силу – прояв сили з максимальним прискоренням, що характерно, наприклад, для швидкісно-силових вправ: стрибків, метань, спринтерського бігу, окремих елементів боротьби, боксу, спортивних ігор, тощо; швидку силу – прояв сили без максимального прискорення, наприклад, при виконанні швидких, але не максимально швидких, рухів у бігу, плаванні, велоспорті, тощо; повільну силу – прояв сили у відносно повільних вправах, практично без прискорення, наприклад, вихід в упор силою на кільцях або поперечині.

Максимальна (абсолютна) сила – це максимальне зусилля, яке спортсмен може розвинути в динамічному або статичному режимі. Прикладом прояву максимальної сили в динамічному режимі є піднімання штанги або присідання зі штангою найбільшої ваги.

**Відносна сила** – показник сили, який приводиться на 1 кг маси тіла спортсмена. Цей показник використовується в основному для того, щоб об'єктивно порівняти силову підготовленість різних спортсменів.

**Силова витривалість** – здібність виконувати силові вправи впродовж тривалого часу.

Рівень силових якостей обумовлюють три основних фактори:

**1. Морфологічний** – збільшення поперечного об'єму м'язів і волокон, їх кількості, зміна співвідношення волокон різних типів, підвищення розтяжності м'язів сухожилля, зміна кісткової тканини, зокрема, гіпертрофія кісткових виступів у місцях прикріплення сухожилок, тощо.

**2. Енергетичний** – збільшення запасів фосфатних сполук – аденазинтрифосфату, креатинфосфату та глікогену в м'язах і печінці, покращення ефективності периферичного кровообігу, тощо.

**3. Нейрорегуляторний** – підвищення частоти і сили імпульсів, покращення внутрішньо-м'язової та міжм'язової координації.

**Методи розвитку силових якостей.**

**1. Динамічний долаючий метод**, що має такі різновиди:

**а) метод максимальних зусиль** розвиває повільну і максимальну силу. Характеризується виконанням вправ з максимальним або майже максимальним обтяженням (100-90%). Кожна вправа виконується серіями. В одній серії, в одному підході до снаряд увід 1 до 4 повторень. За одне заняття виконується 5-6 серій. Відпочинок між серіями – 4-8 хвилин (до відновлення);

**б) метод повторних зусиль (метод “до краю”)** розвиває силову витривалість. Передбачає виконання вправ з заданим темпом з обтяженням 30-70% від максимального. За одне заняття виконується 3-6 серій по 6-5 повторень у одному підході. Відпочинок між серіями 2-4 хв. до неповного відновлення;

**в) метод швидкісних зусиль** розвиває швидкісну силу. За одне заняття виконується 3-6 серій по 15-30 повторень в максимальному темпі. Величина обтяження приблизно 30% від максимального.

**2. Динамічний поступальний метод.** Тренування засноване на виконанні рухів поступального характеру з великими обтяженнями, які, як правило, на 10-20% перевищують максимально доступні при роботі у динамічному долаючому режимі, наприклад, спортсмен бере штангу, що знаходиться на опорах, і опускає її на підлогу, або збігає східцями вниз.

Ефективність цього методу ще остаточно не з'ясована, тому що вона є неспецифічною стосовно переважної більшості рухів у різних видах спорту і робота м'язів тут більш стомлююча, що призводить до великого накопичення в м'язах продуктів розпаду в порівнянні з роботою у динамічному долаючому режимі. Цей метод дуже повільний за швидкістю виконання і травмонебезпечний для нирок і суглобів.

**3. Метод статичних (ізометричних) зусиль** розвиває статичну (ізометричну) силу. На відміну від динамічних вправ, де напруга м'язів супроводжується рухом, ізометричні вправи примушують м'язи напружуватись без зменшення своєї довжини. За одне заняття вправа виконується від 3 до 10 разів тривалістю від 5 до 10 с і більше. Ступінь зусилля – 60% від максимального.

**4. Ізокінетичний (безінерційний) метод** розвиває силову витривалість. Сутність методу полягає в тому, що з допомогою спеціальних тренажерів зовнішній опір рухам автоматично змінюється, лімітуючи його швидкість і забезпечуючи максимальне навантаження на м'язи впродовж усієї амплітуди. Таким чином, задається не опір, як у вправах з обтяженням, а швидкість виконання рухів. Зі зростанням швидкості автоматично збільшується зовнішній опір руху. Так як м'язове зусилля і працездатність спортсмена змінюються в ході реалізації конкретного руху, опір тренажера автоматично пристосовується до здібностей м'язів проявляти те чи інше зусилля в кожній точці робочої амплітуди. Ізокінетичний тренажер дає м'язам постійне майже максимальне навантаження при кожному повторі вправи, незалежно від того, яка вона за рахунком. Таким чином, опір тренажера безпосередньо пристосовується і корегується зі специфічною працездатністю м'язового апарату спортсмена.

За одне заняття виконується 3-6 серій по 10-15 повторень в одному підході. Відпочинок між серіями від 2 до 5 хвилин.

**Витривалість** – це здібність протидіяти втомі. Розрізняють загальну витривалість і спеціальну.

**Загальна витривалість** – це здібність довго проявляти м'язові зусилля порівняно невеликої інтенсивності. Це легкоатлетичний біг і біг на ковзанах 5000, 10000 м, плавання 800, 1500 м, лижні перегони, марафон.

Прояв загальної витривалості залежить від спортивної техніки, в першу чергу від економічної роботи, а також від можливості протидіяти зростаючій втомі шляхом концентрації вольових зусиль.

Біологічна основа загальної витривалості – аеробні можливості організму. Основний показник аеробних можливостей – максимальне поглинання кисню (МПК). Чим більшу кількість кисню може утилізувати спортсмен за одиницю часу, тим більшу кількість енергії він може виробити і, відповідно, більшу кількість роботи виконати. МПК залежить від декількох біологічних факторів, найбільш суттєвими з яких є хвилинний та ударний об'єм крові, частота серцевих скорочень, життєва ємність легень, максимальна легенева вентиляція, утилізація кисню тканинами організму.

МПК, як правило, зростає з підвищенням кваліфікації спортсмена і досягає 5-6 літрів у майстрів-лижників, плавців, бігунів, велосипедистів.

**Спеціальна витривалість** – це здібність проявляти м'язові зусилля у відповідності зі специфікою виду спорту.

В різних видах спорту в це поняття вкладено свій зміст. В боротьбі, наприклад, спеціальна витривалість проявляється у здібності проводити технічні прийоми у високому темпі впродовж всієї сутички. У кульовій стрільбі спеціальна витривалість – це здатність протидіяти нервовій (сенсорній) втомі. Нарешті, в бігу, плаванні та інших циклічних видах спорту спеціальна витривалість проявляється в підтриманні необхідної швидкості на дистанції. Для цього потрібно мати потужні анаеробні і аеробні можливості, економічну та ефективну техніку рухів, високу силову витривалість.

У загальному вигляді механізм процесів енергозабезпечення такий. При невисокому темпі кількість кисню, що надходить до організму, достатня, щоб забезпечити його потреби у виробництві енергії. При збільшенні швидкості настає момент критичної інтенсивності, коли потреба організму в кисні дорівнює його постачанню (саме цей момент характеризується показником МПК). Таким чином, чим вище МПК, тим більшу критичну інтенсивність може розвивати спортсмен.

При подальшому збільшенні швидкості організму вже недостає надходжень кисню і накопичується, так званий, кисневий голод. В цих умовах в дію вступають анаеробні механізми виробництва енергії, що залежать від кількості глікогену в м'язах та печінці (лактатні анаеробні можливості) і запасів АТФ та креатинфосфату (алактатні анаеробні можливості), але запаси цих субстратів обмежені.

Паралельно з цим відбувається накопичення продуктів розпаду, в першу чергу, молочної кислоти, зміна концентрації іонів, тобто показника рН. Вичерпання запасів глікогену та креатинфосфату, максимальний кисневий голод та накопичення продуктів розпаду примушує організм знизити швидкість (темп, потужність роботи) або зупинитись.

Таким чином, чим вище показники можливостей енергозабезпечення, тим більшу витривалість може проявити спортсмен.

Для підвищення загальної витривалості і аеробних можливостей можна використовувати виконання довгострокової роботи від 5 до 120 хвилин і більше з інтенсивністю 50-75% від максимальної. Хоча в деяких видах спорту, наприклад, в плаванні застосовують інтервальний метод з умовою, що під час відпочинку частота серцевих скорочень не буде нижче 120-140 ск/хв., а інтенсивність приблизно 80% від максимальної (5-6 серій по 6-8 вправ).

Для підвищення спеціальної витривалості ефективним є використання роботи, інтенсивність і тривалість якої дорівнює змагальній або, навіть, більша від неї.

**Анаеробні алактатні можливості** підвищуються за допомогою вправ з максимальною інтенсивністю тривалістю приблизно 20 секунд, а для того щоб анаеробні лактатні можливості зростали, інтенсивність виконання необхідно знизити до 80-90% від максимальної, а час виконання збільшити до 30-90 секунд. Ці вправи групують в серії по 4-8 повторень, кількість серій від 3 до 7.

**Швидкісні можливості.** Швидкість – це здатність спортсмена виконувати дії в мінімальний відрізок часу. Є три різновиди прояву швидкісних якостей:

1) максимальна швидкість виконання окремої вправи, руху, елемента техніки, наприклад, удар у боксі, тенісі, удар по м'ячу у футболі і т.п.;

2) швидкість реакції на сигнал стартера, на зміну ситуації, контрдія спортсмена у відповідь на дію супротивника;

3) швидкість як темп рухів (вправи циклічного характеру). Базується на швидкості чергування скорочення і розслаблення м'язових груп.

Засобами швидкісної підготовки є різноманітні вправи, що потребують швидкості реакції, високої швидкості виконання окремих рухів. Ці вправи виконують повторно або в режимі інтервального тренування за умови, що відрізки або вправи будуть коротші за змагальні, зі швидкістю, що перевищує змагальну, і відпочинком, що дозволяє майже повністю відновити сили. Спортсмен має бути у бадьорому функціональному стані (втомлений спортсмен не може тренувати цю якість). У циклічних видах (біг, плавання, велоспорт) застосовують подолання відрізків з полегшеними умовами їх виконання. Наприклад, спеціальні буксируючі пристрої, гонка за лідером, біг вниз по нахилений доріжці або створення розрідженого простору попереду спортсмена, плавання у гідромеханічному басейні, тощо.

**Гнучкість** – це здатність спортсмена виконувати рухи з великою амплітудою. Розрізняють динамічну гнучкість, яка проявляється в русі; статичну, яка дозволяє зберігати позу і положення тіла; активну, що проявляється за рахунок власних зусиль; пасивну, що проявляється за рахунок зовнішніх сил.

Прояви ступені гнучкості залежать від стану і рухливості суглобів; еластичності м'язів, зв'язок; психологічного стану (при емоційному збудженні гнучкість збільшується); ступені збудженості м'язів, що розтягуються; попередньої напруги м'язів, при якій зростає амплітуда рухів; зміни ритму рухів; змін вихідного положення; попереднього масажу, після чого гнучкість збільшується до 15%; інтенсивності розминки; зовнішньої температури; добового часу; віку; рівня розвитку сили (фізично сильні люди менш гнучкі); від спортивної спеціалізації.

Перед спортсменом необхідно ставити завдання створити 15% запас гнучкості, необхідної для виконання вправ, а потім його підтримувати.

Для вдосконалення гнучкості використовуються вправи на розтягування м'язів, м'язових сухожилків та м'язових зв'язок (прості і пружні рухи, махові з підвищеною амплітудою рухів, з обтяженням і без нього).

Використання щоденно кількох серій по вісім вправ з 30 повтореннями (всього 680 повторень за день) призводить до помітного розвитку гнучкості. Кількість повторень можна зменшити навіпіл.

**Координаційні здібності** – це здатність виконувати вправи зі складною узгодженістю просторово-часових характеристик як окремих кінцівок і ланок, так і всього тіла в цілому (траєкторії, амплітуда, ритм і т. ін.).

У процесі розвитку координаційних здібностей необхідно вирішувати три задачі:

1. Вдосконалювати здібності засвоєння все більше і більше координаційна складних рухових дій;
2. Вдосконалювати здібність швидкої перебудови рухової діяльності у відповідності та зі зміною ситуації, наприклад, в спортивних іграх, єдиноборствах;
3. Підвищувати точність відтворення заданих рухових дій.

Вправи на координаційні здібності краще включати в комплекси ранкової гімнастики або в першу третину тренувального заняття короткими, не більше ніж п'ятнадцяти-хвилинними серіями. При цьому увага має приділятися постійному контролю за динамічними і просторово-часовими параметрами як окремих дій, так і вправ у цілому, зіставленню істинних результатів рухових дій із заданими розмірами і на цій основі проведення корекції основних параметрів рухових дій.

Досягнення високих результатів у спорті визначається високим рівнем розвитку сенсорних, інтелектуальних та моторних функцій спортсмена.

Для спортсменів з розвинутими сенсорними можливостями характерні такі спеціалізовані вміння як відчуття води, снігу, доріжки, спортивного снаряду; відчуття дистанції, часу, моменту, ритму, темпу; відчуття супротивника, партнера. Розвинуті моторні можливості – це вміння передбачати дистанційні взаємовідношення з партнерами і супротивником, вчасно переходити від одних дій до інших, вибирати влучний момент для початку дій.

Для успішного розвитку спеціалізованих умінь спортсменів, в свою чергу необхідно розвивати у них оперативне мислення. Для цього потрібно:

диференціювати і передбачати просторово-часові компоненти змагальних ситуацій; вибирати момент початку руху з метою успішної протидії супротивнику або взаємодії з партнером по команді;

адекватно визначати напрямки, амплітуду, швидкісні характеристики, глибину і ритм своїх дій та дій партнерів і супротивника.

Для цього спортсменам необхідно відпрацьовувати обумовлені дії (ідеомоторне тренування), дії з вибором і переходом, вносити в тренувальний процес вправи з варіюванням темпу, ритму та амплітуди дій.

**Засоби та методики розвитку уваги.** Увага може бути розподілена між кількома стимулами або ж сконцентрована на одному. Ступінь концентрації уваги змінюється в залежності від виду спорту і його особливих вимог, що стоять перед спортсменом. Так, динамічні види спорту вимагають зосередження уваги на зовнішніх стимулах, наприклад, такий вид як стрільба – переважно на внутрішніх відчуттях.

У спорті фокусування уваги на зовнішніх стимулах передбачає переробку інформації, одержаної через зір і слух. Зосередження на собі - фокусування уваги на серцебитті, підвищенні частоти дихання, треморі та інших проявах хвилювання і тривоги.

Високих результатів в спорті досягають спортсмени, які вміють переключати увагу з внутрішніх стимулів на зовнішні, які їм пропонуються в умовах змагань.

Зосередження уваги на компонентах засвоєних і відпрацьованих навичок перешкоджає успішному виконанню руху. В той же самий час концентрація уваги на елементах погано відпрацьованих рухів або рухів, що розучуються, необхідна для успішного їх виконання.

Під час навчання концентрації уваги використовують принцип “нехай все відбудеться саме собою”. Дуже доброю вправою є фокусування уваги на диханні, оскільки цей об’єкт фіксації уваги присутній завжди. Психологи використовують вправи, взяті від йоги, спеціальні вправи на концентрацію уваги на геометричних фігурах та вправи, в яких спортсмени ретельно подумки вивчають частини спортивного

спорядження.

Специфічні вміння та якості у спортсменів розвинені неоднаково. У кожного є свої сильні і слабкі сторони підготовленості, причому перші можуть компенсувати другі.

Наприклад, недоліки тактичного мислення компенсуються швидкістю рухових реакцій, стійкістю і розподілом уваги, відчуттям часу, дистанції і моменту.

В психологічній підготовці повинні оптимально поєднуватись задачі удосконалення спеціалізованих умінь та виявлення індивідуальних особливостей спортсменів з метою найбільш повного втілення їх здібностей, психічних і фізичних якостей в змагальній діяльності.

**Засоби та методики розвитку вестибулярної стійкості.** Рівновага як здатність до збереження стійкості пози може проявлятися як в статичних, так і динамічних умовах, при наявності опори і в положенні без опори.

Особливі вимоги до рівноваги приділяються в гімнастиці, акробатиці, різних видах боротьби, спортивних іграх, гірськолижному спорті, стрибках у воду. В інших видах спорту (важка атлетика, легкоатлетичні метання та стрибки, велосипедний спорт, веслування та ін.) прояви рівноваги менш різноманітні, однак здатність до збереження стійкості пози має виключно важливу роль для досягнення високих результатів. Кожен з перелічених видів визначає свої вимоги до рівноваги і вимагає відповідної методики удосконалення цієї здатності.

В методиці удосконалення рівноваги виділяють два напрямки: базовий і спеціальний.

Базовий напрямок передбачає використання кількох відносно самостійних груп рухових дій:

- збереження рівноваги на одній нозі з різними положеннями і рухами рук, тулуба і вільної ноги;

- стійки на руках і на голові з різними положеннями і рухами ніг;

- різноманітні різкі повороти, нахили і обертання голови, стоячи на одній або двох ногах, з різними положеннями і рухами рук, тулуба і вільної ноги;

- різноманітні обертання тулуба, стоячи на одній або двох ногах;

- різноманітні рухи, стоячи на обмеженій опорі (колода, трос, тощо);

- виконання завдань за сигналом на різке припинення рухів (зі збереженням заданої пози) або різка зміна напрямку чи характеру рухів;

- виконання різноманітних рухових дій із заплющеними очима.

Спеціальний напрямок пов'язаний з використанням самого широкого кола вправ обраного виду спорту, що вимагають збереження рівноваги. При цьому слід широко варіювати зовнішні умови – застосовувати обтяження, створювати зовнішні умови, що сприяють порушенню рівноваги, виконувати вправи в стані втоми.

**Засоби та методики розвитку стійкості до гіпоксії.** Всю різноманітність форм підготовки спортсменів з використанням додаткового гіпоксичного фактору можна розділити на дві групи: природне гіпоксичне тренування (тренування в гірських умовах) та штучне гіпоксичне тренування (на рівні моря з застосуванням спеціальних споруд, обладнання або методичних прийомів, що забезпечують наявність додаткового гіпоксичного фактору).

Як показали наукові дослідження, основне місце в системі гіпоксичного тренування



спортсменів повинне займати природне тренування в горах, на висоті від 800-1000 м до 3500-4000 м, що викликає набагато більше виражені реакції та ефективне проходження адаптації у порівнянні з гіпоксичним тренуванням в штучно створених умовах.

Штучне гіпоксичне тренування повинно доповнювати тренування в горах, усуваючи при цьому багато організаційних та методичних недоліків останнього.

Тренування в штучних, гіпоксичних умовах (особливо в барокамерах) має ряд значних переваг. У їх числі: можливість регулювання в широкому діапазоні тиску повітря і парціального тиску кисню; можливість поєднання гіпоксичного тренування з тренуванням в нормальних умовах; відсутність організаційних і методичних проблем пов'язаних з переїздами в гори, акліматизацією і реакліматизацією, зміною звичного режиму життя, погодними та кліматичними умовами, тощо.

Проте в штучних гіпоксичних умовах, в основному, удосконалюється функціональна підготовленість спортсмена, оскільки завжди існує вірогідність їх негативного впливу на найважливіші просторово-часові та динамічні характеристики рухів та вірогідність серйозних порушень оптимальних варіантів спортивної техніки.

Тренування в штучних гіпоксичних умовах проводиться в барокамерах, в яких змінюється загальний тиск повітря і тим самим змінюється парціальний тиск кисню та водяного пару, у кліматичних камерах, в які подається задана гіпоксична суміш. Також в даному тренуванні застосовуються різноманітні стаціонарні системи, що дозволяють передавати спортсмену гіпоксичну суміш в реальних умовах тренування, а також, найпростіші маски і трубки, що забезпечують гіпоксичні умови за рахунок наявності так званого мертвого простору.

### **8.3.5. Запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі, іншим кризовим проявам.**

В основі розвитку тренуваності – стану, обумовленого біологічними, педагогічними та психологічними факторами, лежить процес адаптації організму до дії подразників, що багаторазово повторюються – фізичних та психічних навантажень. Рівень тренуваності обумовлює самопочуття спортсмена, його працездатність, реакцію на навантаження, готовність до досягнення високих результатів у вибраному виді спорту. Темпи приросту тренуваності та її прояви зумовлені спрямованістю тренувального процесу, особливостями виду спорту, віком та початковим рівнем підготовленості спортсмена. Якщо тренування побудоване неправильно і навантаження не відповідає можливостям спортсмена, то порушується нормальний хід розвитку тренуваності, погіршується самопочуття та працездатність спортсмена, розвиваються різні передпатологічні і патологічні стани, серед яких тренер повинен вміти визначити, у першу чергу, перевтому, перетренування та перенапругу.

Перевтома – це стан здоров'я на межі фізіологічних проявів втоми, викликаних фізичним навантаженням і патологією, яка виникає внаслідок накопичення проявів втоми, коли організм спортсмена впродовж певного часу не відновлюється від одного тренування чи змагання до іншого. Проявами перевтоми є довготривале відчуття втоми після навантаження, погіршення самопочуття, сну, часта зміна настрою. Спортивна працездатність може залишитися без значних змін, але виникають ускладнення в рішенні складних тактичних завдань, з'являється технічний брак.

Перетренування – патологічний стан, прояв дезадаптації, порушення рівня

функціональної готовності досягнутого в процесі тренування, порушення регуляції діяльності систем організму, оптимального співвідношення між корою головного мозку та нижче розташованими відділами нервової системи, руховим апаратом та внутрішніми органами. Причинами виникнення перетренування є зміни функцій відділів вегетативної нервової системи, придушення функцій імунної системи, зміна реакцій ендокринної системи.

У стані перетренування дестабілізуються рухові навички та звична техніка рухів, взаємовідношення з партнерами, зменшується маса тіла та сила м'язів, можливі порушення статевої функції, знижується імунітет та стійкість до захворювань, травмувань. Ступінь та характер змін стану будь-яких функцій організму спортсмена обумовлений його індивідуальними особливостями та стадією перетренування.

На відміну від перетренування хронічна перенапруга характеризується змінами з боку деяких органів та систем, тоді як в цілому стан спортсмена та працездатність можуть довгий період залишатися без змін.

При перетренуванні зі спортсменом можуть статися інші кризові прояви (травматичний шок, стан запаморочення, тощо), які можуть бути шкідливими для здоров'я спортсмена (швидко проходять без змін показників стану здоров'я), але, навіть, можуть привести до загибелі, якщо не надати спортсмену вчасної лікарської допомоги.

Правильно організований тренувальний процес дозволяє повністю запобігти розвитку перетренування та інших кризових проявів. Для цього потрібно, щоб кожен спортсмен перед початком регулярних занять спортом, а, у подальшому, не менше, ніж один-два рази на рік проходив всебічне лікарське обстеження, а тренер має враховувати результати цього обстеження при плануванні навчально-тренувального процесу та вирішенні питання про допуск спортсмена до змагання. Разом з цим тренер має проводити педагогічне тестування, результати якого дозволять виявити та усунути прояви захворювань та своєчасно їм запобігти. Одним із засобів запобігання кризовим проявам є чітке дотримання спортсменами загального режиму. Спортсмен повинен раціонально поєднувати тренувальні навантаження з навчанням; уникати нервових перевантажень, психоемоційних стресів; підтримувати сприятливий клімат в колективі; уникати шкідливих звичок; дотримуватися правила гігієни та раціонального режиму харчування.

Що стосується тренувального процесу, то кращим способом уникнути перетренування є використання циклічного методу тренувань, який передбачає чергування легких, середніх та значних навантажень. Як правило, після 1-2-х днів інтенсивного навантаження має бути такий самий період більш легких аеробних занять. Після 1-2-х тижнів – один тиждень більш легких анаеробних занять. Спортсмени тих видів спорту, де особливо важлива витривалість (плавці, велосипедисти, гребці, тощо), мають споживати адекватну кількість вуглеводів для задоволення енергетичних потреб.

Тренувальні навантаження мають відповідати рівню підготовленості спортсмена, а план тренування повинен складатися згідно з графіком змагань. Тренування не повинно бути монотонним та вузько спрямованим.

Тренер зобов'язаний скласти програму відновлення сил спортсменів та ввести її в план підготовки.

Якщо тренування, а особливо, змагання проводяться у складних умовах (підвищена температура, вологість, нестача кисню, тощо) без достатньої для цього підготовки, то у

спортсменів можуть виникнути будь-які кризові прояви.

Тренер повинен підбирати навантаження та будувати тренувальний режим згідно з індивідуальними особливостями нервової системи та особистості спортсмена. Так, зриви та перетренування частіше настають у збуджених осіб з нестійкою та ослабленою нервовою системою; у осіб з генетично обумовленим повільним ходом процесів відновлення; в період статевого дозрівання.

Таким чином, найкращою профілактикою порушень функціонального стану організму спортсмена є правильний відбір, раціональний режим та методика тренування, регулярний лікарсько-педагогічний контроль.

#### **8.4. Основи особистісна орієнтованого фізичного виховання, методика проведення самостійних занять (лекція 4) *Вихляєв Ю. М***

##### **8.4.1. Основи особистісна орієнтованого фізичного виховання**

Під особистісно-орієнтованим фізичним вихованням студентів розуміють комплексну всебічну дію засобів фізичної культури на особистість, коли разом з вирішенням інших завдань, пріоритет отримує розвиток і актуалізація цінностей фізичної культури та здоров'я, формування особистісні значущих мотивів, знань і вмінь, а також досвіду самостійного та безперервного використання засобів фізичної культури і оздоровлення. Навчальний процес з фізичної культури за особистісна орієнтованого підходу надає можливість кожному студенту реалізувати себе в активному пізнанні змісту навчальної діяльності, в своїй навчальній поведінці, в залежності від своїх здібностей, інтересів, ціннісної орієнтації та суб'єктного досвіду.

Головними каталізаторами перебудови мислення студентів у їх відношенні до фізичного виховання є такі чинники:

- 1) набуття власного практичного досвіду як академічних, так і самостійних занять обраним видом рухової активності;
- 2) засвоєння знань і компетенцій якісної неформальної фізкультурної освіти, що націлене на регулярні самостійні заняття обраним видом рухової активності;
- 3) озброєння студентів знаннями з креативної валеології з метою будівництва власного здоров'я, тобто, не просте засвоєння студентами деякої кількості наукових знань за темою здоров'я, але і направленість педагогічного процесу на формування студентів як суб'єктів фізкультурної діяльності та будівництва власного здоров'я;
- 4) набуття власного практичного досвіду участі у змаганнях обраним вилом рухової активності;
- 5) засвоєння акмеологічних аспектів розвитку особистості, тобто націленість на досягнення вищого рівня фізичної підготовленості та досконалості.

Студенту важливо не просто засвоїти знання, що транслюються від викладача, навіть, із застосуванням класичних засобів дидактики, а йому необхідно самому навчитись знаходити найбільш оптимальні способи, засоби і методи будівництва власного здоров'я, що є найбільш необхідним фактором та ціллю особистісно-орієнтованого фізичного виховання.

Особистісно-орієнтоване фізичне виховання не протирічить секційній формі, а навпаки набуває конкретного практичного наповнення при застосуванні цієї форми

навчального процесу з фізичного виховання у комплексі з іншими складовими особистісно-орієнтованого фізичного виховання, серед яких необхідно визнати якісну неформальну фізкультурну освіту, акмеологічні аспекти розвитку особистості та креативну валеологію.

Розглянемо деякі психологічні чинники, які обумовлюють і які потрібно враховувати в залученні студентів до особистісно-орієнтованого фізичного виховання.

**Потреба в руховій діяльності** є потребою в рухах, фізичних навантаженнях, контактах, спілкуванні, проведенні вільного часу у колі друзів, в іграх, розвагах, відпочинку і емоційній розрядці, в самоствердженні, зміцненні позицій свого «єго», в пізнанні нового, невідомого, в естетичній насолоді. Потреба в руховій діяльності є головною спонукаючою і регулюючою силою поведінки особистості.

Задоволення потреб в руховій діяльності супроводжується позитивними емоціями (радість, щастя), а незадоволення потреб - негативними (відчай, розчарування, сум).

**На основі потреб в руховій діяльності виникає система мотивів:**

- тілесного вдосконалення;
- спортивного вдосконалення, що націлене на досягнення високих результатів;
- суперництва, бажання виокремитись, самоствердитись у колі друзів і сокурсників, завоювати авторитет, підняти свій престиж, бути першим, досягнути більш вагомих успіхів;
- наслідування, копіювання тих, хто досяг певних успіхів у спорті або володіє особливими якостями, що надбані під час занять;
- обов'язковості, що пов'язана з необхідністю регулярно виконувати заняття руховою активністю або виконувати навчальну програму;
- ігрового інтересу, що є засобом розваг, активного відпочинку, нейтралізації нервової напруги;
- товариства, взаємодопомоги, бажання спілкуватися і бути разом з друзями.

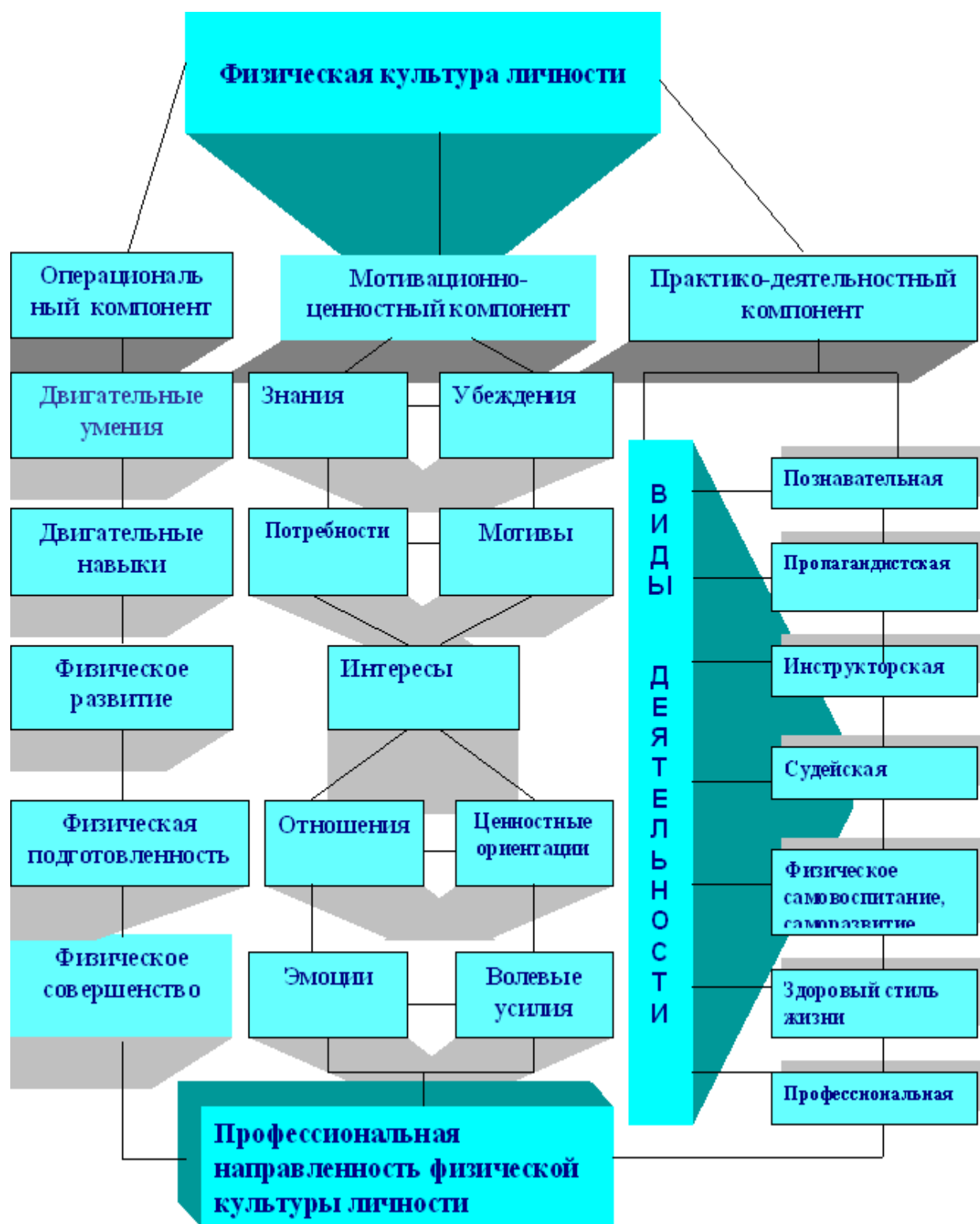
**Інтереси** – це мотиви, що спонукають займатися руховою активністю і спортом. Виділяють емоційний, пізнавальний і поведінковий компоненти: *емоційний* – ті або інші відчуття по відношенню до об'єкту або діяльності (задоволення, насолода, особистісна значимість, розчарування, страх, тощо); *пізнавальний* – усвідомлення властивостей об'єкта, розуміння його особливостей і відмінностей, особливо пов'язаних із задоволенням потреб; *поведінковий* – відображає мотиви і цілі діяльності, способи задоволення потреб.

**Відношення** визначає предметну орієнтацію, соціальну та особистісну значимість рухової діяльності у житті: *активно-позитивне* – ядро відображена фізкультурно-спортивна зацікавленість і цілеспрямованість, глибока мотивація, ясність цілепокладання, стійкість інтересів, активність та ініціативність у руховій діяльності; *пасивно-позитивне* – несвідомі мотиви, неясність і неконкретність цілей, аморфність і нестійкість інтересів, епізодичне виконання рухових вправ; *індиферентне* – пасивність і неучасть у руховій діяльності, відсутність інтересу до неї; *пасивно-негативне* пов'язане з прихованим негативом до рухової діяльності; *активно-негативне* проявляється у відкритому негативному супротиві заняттям руховою активністю, неприйманням цінностей фізичних вправ.

**Вольові зусилля** регулюють поведінку і діяльність особистості у відповідності до

поставлених цілей, прийнятих рішень, керуються розумом та моральними відчуттями. Рухова діяльність розвиває такі вольові якості як впертість у досягненні цілей, самоволодіння, стриманість, зібраність, рішимість та ініціативність.

На сучасному етапі становлення економічних відносин у суспільстві студенти повинні усвідомити, що реалізувати себе в умовах жорсткої конкуренції може тільки випускник професійно підготовлений, здоровий фізично і психічно, націлений на здійснення особистісних високих бізнесових результатів і з такими бійцівськими якостями, які дозволять в скрутній життєвій ситуації не опускати руки, а вперто працювати задля досягнення поставленої мети. У цьому зв'язку, особистісно-орієнтовне фізичне виховання повинно входити обов'язковим розділом до гуманітарного компоненту освітнього стандарту.



**Рис.14.** Схема фізичної культури особистості, за В.І. Шалупиним (2011)

Проведені нами дослідження показали, що лише 17 відсотків студентів здібність до самоорганізації здорового способу життя.

На жаль, традиційне фізичне виховання не надає можливості реалізувати особистісну орієнтовну складову в заформалізованому педагогічному процесі, де студент не може обрати ті види рухової активності, які йому до вподоби або відповідають його

стану фізичної підготовленості, потребам, здібностям, інтересам та мотиваційно-ціннісній орієнтації.

Можна виділити кілька рівнів оволодіння особистісно-орієнтовним фізичним вихованням та фізкультурної освіченості:

1) низький рівень, при якому майже відсутні знання і уяви про оздоровчу, прикладну і спортивну складові фізичного виховання та відсутнє позитивне ставлення до самостійних занять руховою активністю;

2) початковий рівень, при якому засвоєні початкові знання про цінності фізичного виховання і уявлення про методичні правила виконання комплексів вправ в самостійних заняттях, але діяльнісний компонент не сформовано і студент відкладає ці заняття до кращих часів, хоча епізодично може брати участь у фізкультурно-рекреаційних заходах;

3) рівень обізнаності, при якому студент добре засвоїв методичні знання, досвід, практичні уміння та навички проведення самостійних занять, виконує їх, але робить це нерегулярно і лише під тиском самоконтролю негативних відчуттів погіршення власного фізичного стану;

4) діяльнісний рівень, при якому студент якісно засвоїв компетентності, знання, уміння та навички проведення особистісна спрямованих занять руховою активністю і регулярно та творчо виконує їх незалежно від погодних та побутових умов, має хороший фізичний стан та підготовленість в обраних видах рухової активності і може грамотно відновлювати себе після травм або хвороб.

Проведені нами дослідження показали, що лише 17 відсотків студентів старших курсів НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського» регулярно продовжують самостійно займатися руховою активністю і підтримувати свій фізичний стан і здоров'я, що сприяє їх соціальної мобільності, адаптивності до негативних економічних ситуацій, які можуть супроводжувати як пошуки роботи, так і майбутню виробничу діяльність. В інших ВНЗ, що сповіднують традиційну форму фізичного виховання, цей показник ще менший і ледве сягає 6-10 відсотків.

Досконалість і вагомість освіти характеризується формуванням у випускників таких якостей як спортивне загартування, психічні, емоційні, фізичні можливості і якості, здатність до боротьби у відстоюванні своїх виробничих цілей, розумова, фізична працездатність і витривалість дозволять таким студентам-випускникам зайняти свою нішу у складному, а часом і жорсткому соціальному середовищі, що чекає їх після закінчення вишу.

#### **8.4.2. Основи здорового способу життя.**

*Здоровий спосіб життя (ЗСЖ)* – це створення соціумом сприятливих умов своєї життєдіяльності, досягнення такого рівня культури, зокрема, знань фізкультурної освіти та гігієни, досвіду, навичок та потреби практичного застосування регулярних занять фізичними вправами і спортом (при повній відсутності шкідливих звичок), який дозволяє особистості самостійно попереджувати можливі порушення здоров'я, берегти його та зміцнювати і підтримувати оптимальну якість життя.

ЗСЖ багато в чому залежить від ціннісних орієнтацій людини тобто його уподобань і способів диференціації можливих надбань за їх значимістю у навчанні,

побуті, особистому житті, тілесному і духовному самовдосконаленні, що активують емоційну, когнітивну і поведінкову сферу діяльності особистості.

Головним чинником, і одночасно, наслідком слідування принципам здорового способу життя є здоров'я, тобто стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя при повній адаптації до умов зовнішнього середовища і гармонії з соціумом. Визначають такі різновиди здоров'я:

*соматичне, тобто тілесне* - це комплексний стан функціональних систем і органів людини у відповідності до базових потреб на різних етапах розвитку;

*фізичне здоров'я* – це рівень морфологічних і функціональних резервів органів і систем організму, що забезпечують адаптаційні реакції до мінливих умов життя;

*психічне здоров'я* – це стан душевного комфорту психіки людини, що забезпечує його адекватну поведінкову реакцію у відповідності до можливостей задоволення біологічних і соціальних потреб;

*моральне здоров'я* – це система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда, що співпадає з цінностями соціуму.

Здоров'я суспільства складається зі здоров'я кожного громадянина. Найважливішими показниками здоров'я суспільства є тривалість життя і рівень смертності. В Україні ці показники одні з нижчих – 61 рік для чоловіків і 72 для жінок, а, наприклад, в Японії ці показники становлять 79 і 86 років, в країнах ЄС – 78 і 82 роки, тобто тривалість життя жителя Японії перевищує тривалість життя чоловіка-українця на 18 років. Також, для нашої країни характерний високий рівень смертності.

До факторів, що впливають на здоров'я людини, відносяться охорона здоров'я, тобто, ефективність профілактичних заходів та якість медичної допомоги на 8-10%; екологія, тобто шкідливе опромінювання, стан повітря, води, ґрунту на 17-20%; генетичні захворювання та негаразди на 18-22%; спосіб життя на 49-53%. На перші три фактори нам важко впливати, а ось останній на 50% залежить від нас, тобто, наше здоров'я і здоров'я наших нащадків залежить від нашого способу життя.

Спосіб життя студентів в силу низки причин є не зовсім організованим. Це і несвоєчасне та нерегулярне харчування, вживання неякісної їжі, систематичне недосипання, особливо під час екзаменаційної сесії, обмежене перебування на свіжому повітрі, недостатня рухова активність, виконання навчальної роботи під час сну, куріння, іноді надмірне вживання алкоголю, відсутність процедур загартування.

Що ж конкретно ми можемо змінити в нашому способі життя. Насамперед, це відмова від таких шкідливих звичок як куріння, алкоголь, не кажучи вже про наркотики. Друга важлива складова, це раціональне і збалансоване харчування. Надмірний за кількістю і шкідливий за якістю раціон їжі (жирної, гострої, солоної, фаст-фуду) - це удар по печінці, як його ще називають і недостатній раціон корисної та багатой на вітаміни і мінерали їжі (вітаміни, фрукти, овочі, повноцінні білки, риба, сир) можуть значно погіршити стан здоров'я людини. Третьою важливою складовою є дотримання особистої та суспільної гігієни, загартування організму та підтримка врівноваженого психоемоційного стану, відсутність негативних стресових ситуацій. Четверта, головна складова – це рухова активність студентів, що повинна перевищувати 10-12 годин на тиждень.

Якщо на перших двох курсах студенти мають повноцінні 4 години рухової



активності на заняттях з фізичного виховання, дві-три години самостійного виконання фізичних вправ, ранкової гімнастики, а 4-6 годин добирають активною ходьбою та виконанням фізичної побутової праці, то на старших курсах і у подальшому житті рухову активність можна забезпечити лише за допомогою самостійних занять.

До цього додаються протиріччя між значним об'ємом навчальної і наукової інформації та дефіцитом часу на її засвоєння, нерівномірність інтенсивності протікання навчального процесу, проблеми з жаданим та дійсним засвоєнням навчальних предметів, протиріччя між жагою самоствердитись, скоріше почати «доросле життя» і матеріальними, професійними та соціальними можливостями, щоб його забезпечити. Це створює додаткову нервово-емоційну напругу у студента та негативно відображається на його здоров'ї. Ми не можемо охопити всі чинники оптимізації студентського побуту та навчальної діяльності, але самоорганізація здорового способу життя є одним з найголовнішим фактором.

Готовність студентів до самоорганізації здорового способу життя може бути сформована в процесі занять фізичним вихованням як цілісне стійке утворення, що мобілізує особистість до самостійної фізкультурної діяльності, а також включає високу мотивацію до оволодіння знаннями, практичними вміннями, навичками та потребою у регулярному виконанні фізичних вправ, використанні засобів оздоровлення з метою розвитку фізичної підготовленості та зміцнення власного здоров'я впродовж усього життя.

#### **8.4.3. Методика проведення самостійних занять.**

Існують різні форми проведення самостійних занять в залежності від тих цілей і завдань, які ставить перед собою людина. Для активізації розумової або фізичної працездатності використовують *виробничу гімнастику*, яка включає в себе комплекси вправ доступних для виконання в приміщеннях на виробництві та комфортні для виконання в одязі, що відповідає завданням виробництва. Комплекс складається з 8-12 вправ, спрямованість і час виконання яких відповідає характеру праці. Звісно, що для працівників важкої фізичної праці, це будуть вправи на розслаблення м'язів і відновлення дихання. Для осіб напруженої розумової праці це будуть вправи на активізацію роботи серцево-судинної і дихальної систем та розминку м'язів і суглобів. Заняття виробничою гімнастикою за своєю ефективністю в два рази перевищують пасивний відпочинок, який значно триваліший за часом.

Незалежно від віку і статі кожна людина має виконувати *ранкову гімнастику*, щоб організм повністю прокинувся від сну і підготувався до діяльності впродовж всього дня. Характер діяльності обумовлює спрямованість комплексу вправ. Особам, що займаються розумовою, сидячою та управлінською діяльністю ранкову гімнастику бажано виконувати не менше 30 хвилин кожного дня. Для жінок рекомендовані вправи на гнучкість та розвиток м'язів черевного пресу, хребта, які допомагають зберігати стрункість та привабливі форми тіла. Для чоловіків рекомендовано виконувати силові вправи з гантелями, гумовими еспандерами, вправи з використанням власної ваги тіла, вправи на розвиток гнучкості та рухливості суглобів.

Найбільш простою і поширеною формою самостійних занять є *біг на свіжому повітрі*, який має починатися з 10-15-хвилинної розминки відповідних м'язових груп та закінчуватись 5-10-хвилинним виконанням вправ на розслаблення. На біг має припадати

від 40 до 60 хвилин. Інтенсивність бігу залежить від фізичного стану і віку, адже чудова фізична підготовленість дозволяє виконувати фізичні навантаження і в солідному віці. Наприклад, на кафедрі біобезпеки і здоров'я людини НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського» ще працює Іван Андрійович Кашин, майстер спорту з альпінізму, який в 93 роки щодня виконує оздоровчий біг та загально фізичні вправи. Але дивовижним є не тільки його вік, а і факт з біографії Кашина І.А., коли він ледве вижив після падіння з висоти з численними переломами ребер і кінцівок, адже його кістки хірурги складали по шматочкам.

Згідно з останніми рекомендаціями фізіологів, найбільш корисним для оздоровчого бігу та розвитку витривалості є біг в середньому темпі на рівні ПАНО, тобто порогу анаеробного обміну. Подальше збільшення інтенсивності призводить до переходу з аеробного режиму енергозабезпечення на анаеробний. Це призводить до вичерпання глікогену з м'язів і печінки та вимушеної зупинки бігу, тому що запаси анаеробного лактатного шляху енергозабезпечення напруженої роботи і глікогену обмежені. Звісно, що поріг анаеробного обміну залежить від рівня фізичної підготовленості і тренуваності: для видатних спортсменів-стаєрів він становить 160-165 скорочень на хвилину, а для фізкультурників-аматорів – 130-150 скорочень. Другою причиною дотримання ПАНО є те, що цей режим найбільш сприятливий для розвитку витривалості. А ця якість найбільш важлива для фізичної і розумової працездатності у будь-якому віці. Її можна розвивати і необхідно підтримувати впродовж всього життя.

Самостійні заняття оздоровчим бігом проводять як влітку, так і взимку, що потребує знання деяких методичних правил. По-перше, одяг аматора не повинен заважати рухам та відповідати порі року. Як правило, одяг бігуна має «дихати», тобто бути зшитий з матеріалів, що пропускають повітря, адже організм дихає не тільки через легені, а і через шкіру. Доля такого дихання може складати до 10-15% від загального газообміну людини. Також, одяг має бути легким, під час дощу водовідштовхувальним, а взимку захищати від холоду та вітру і одягати шапочку та рукавички. Особливі вимоги пред'являються до взуття. Воно має бути зручним, міцним, відносно просторим, що дозволить вдягати товсті шкарпетки в холодну пору року і захищати стопу від натирання шкіри. Для бігу важливо мати кросівки з пружними ортопедичними устілками, з супінаторами та іншими елементами, які захищають склепіння стопи від небажаної деформації. Також, велику увагу необхідно приділяти місцям для занять бігом. Це мають бути ґрунтові стежини, бажано в парковій та лісовій зоні, бігові доріжки на стадіонах, але, в ніякому разі, не каміння, бруківка, бетонні та тротуари плити на загазованих вулицях.

Кліматичні умови України дозволяють бігати цілорічно. Взимку морози зрідка досягають значних мінусових значень, але при температурах нижче мінус 10°C необхідно обережно застосовувати інтенсивний біг і дихання, тому що це може призвести до запалення верхніх дихальних шляхів і, навіть, легень.

В залежності від особливостей місця проведення, пори року, особистих уподобань і можливостей, біг можна замінити на велокрос, слалом на гірських велосипедах, біг на лижах, ковзанах, лижоролерах, плавання, греблю, катання на роликових ковзанах, дошках, тощо. Ці види відносяться до циклічних, тому вимоги до методики проведення занять можуть бути приблизно однаковими.

Дуже популярні та поширені самостійні *заняття загально-фізичною та силовою*

**підготовкою (атлетичною гімнастикою)**, якими можна займатися на відкритих спортивних майданчиках, що мають поперечину для підтягувань та інших більш складних вправ, паралельні бруси, вертикальні та горизонтальні драбини для лазіння та пересування на руках та прості тренажери для рук і ніг, що дозволяють виконувати різноманітні силові вправи. Методика занять загально-фізичною та силовою підготовкою оздоровчої спрямованості для аматорів-фізкультурників має бути спрямована на розвиток силової витривалості шляхом виконання вправ з обтяженням 30-50 відсотків від максимального і кількістю повторів в одному підході до 10-12 разів. Подібний режим виконання загально-підготовчих та силових вправ також буде сприяти аеробній витривалості, але силової спрямованості. Звісно, що заняття повинні починатися з ходьби, бігових та загально-розвиваючих вправ на всі групи м'язів, а закінчуватись повільним бігом, ходьбою, вправами на розслаблення та глибоке дихання.

Для жінок актуальні заняття комплекси вправ **оздоровчої аеробіки** для всіх м'язових груп тіла під ритмічний музичний супровід тривалістю 45-60 хвилин. Ці вправи виконуються, як правило, на рівні 140-150 скорочень на хвилину, що і виправдовує назву – «оздоровча аеробіка». Спортивна аеробіка, особливо в індивідуальних дисциплінах, значно перевищує цей рівень і може шкодити здоров'ю непідготовленим аматорам, що самотійно бажають копіювати і засвоювати спортивні вправи з програми майстрів спорту.

Жінки мають анатомо-фізіологічні відмінності від чоловічого організму, які необхідно враховувати. Зокрема, необхідно звертати увагу на розвиток м'язів черевного пресу, хребта і тазу, від яких залежить оптимальне положення внутрішніх органів та дітородні функції жінок. Ці м'язи при малорухливому способі життя втрачають свою еластичність, рухливість і міцність, що може призвести до небажаних змін положення внутрішніх органів та погіршення їх функціональної діяльності. Тому, жінкам необхідно більшу увагу приділяти розминанню м'язів, зв'язок і суглобів перед заняттям. Їм протипоказані різкі струси, високі стрибки, швидкісні різкі напруги і зусилля, силові вправи зі значним обтяженням. Процес занять фізичними вправами має бути довшим і поступовим. Його не можна форсувати, щоб не нашкодити здоров'ю жінок.

До використання в самотійних заняттях **спортивних ігор** необхідно відноситись з обережністю, тому що в таких самотійних зустрічах велика вірогідність травматизму по причині азарту спортивної боротьби, низької кваліфікації учасників, відсутності оптимальної розминки перед грою та неготовності зв'язок та суглобів спортсменів-аматорів виконувати швидкісний біг, стрімкі ривки та миттєві зупинки, стрибки, тощо. До того ж гра характеризується рваним темпом і високою інтенсивністю, що примушує організм працювати в незвичному для себе анаеробному режимі енергозабезпечення. Перед усім ці застереження актуальні для людей 30-40 років і більше, в яких послаблені можливості серцево-судинної, дихальної систем, м'язів, зв'язок та рухливість суглобів, можливі порушення обміну речовин, погіршення адаптації організму до виконання інтенсивних навантажень та складно-координаційних вправ. Також, з віком в організмі зменшується кількість води, калію та кальцію, що зменшує еластичність зв'язок і м'язів, міцність кісток.

Для відновлення після хвороби або травми використовують **оздоровчу (спортивну) ходьбу**, при якій задіяна значна кількість м'язів, зв'язок та суглобів, що активізує

діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Використовують довжину дистанції до 5 кілометрів, 4-5 разів на тиждень, яку можна сумістити з дорогою в університет або на роботу. Також, щоденно необхідно ранкові комплекси вправ, спрямованість яких має відповідати завданням відновлення травмованих органів та тканин.

Загалом, під *оздоровленням* необхідно розуміти підвищення функціональних резервів і адаптаційних можливостей людини, попередження захворювань і покращення якості життя у осіб, які ослаблені в наслідок дії несприятливих факторів навколишнього середовища, у складних умовах діяльності або у тих, що мають функціональні, перед хворобливими або після хворобливих розлади здоров'я.

#### **8.4.4. Середовищно орієнтовний підхід.**

Не менш важливим чинником актуалізації самостійних занять певними видами руховою активністю є середовищно-орієнтовний підхід. Цей підхід використовує особливості функціонування поведінкових сеттінгів, що регламентують поведінку людини фізичним оточенням (наявність спортивних майданчиків, залів, басейну, стадіону, фітнес-клубу недалеко від місця проживання), правилами видів спорту чи рухової активності, етикою взаємовідносин у даній групі спортсменів або аматорів. Головною обставиною привабливості спортивно-орієнтованих поведінкових сеттінгів для студентів є добровільність, безпечність та фінансова доступність відвідування подібних місць для самостійних занять видами рухової активності, які сприяють актуалізації фізкультурно-спортивних потреб молоді через «включення їх в особистісно значиму діяльність». В той же час, серед молоді дуже поширена "фронда", тобто заперечувальна негативна реакція на директивні методи управління, коли безпосередні заклики та вказівки студентам до занять фізичною культурою не спрацьовують. А, натомість, створення особливого спортивно-орієнтованого середовища, в якому дуже багато молоді і, яке принципово відрізняється від злочинних місць відпочинку, притягує відвідувачів.

Прикладом створення такого орієнтованого середовища на добровільну спортивну діяльність є вулиця Політехнічна, яка перекрита для руху транспорту. Це пішохідна зона для відпочинку студентів, що була створена ректоратом і профкомом вишу, на якій у вечірні години, вихідні та святкові дні лунає музика, проводяться аматорські розважальні програми, оздоровчі заходи, тощо. Згодом її заповнили роликові ковзанярі, скейтбордисти, їх вболівальники та друзі. Серед них і студенти НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», і студенти інших вишів, школярі та місцеві жителі. Тут особлива аура, яка передбачає шляхетність, певну культуру поведінки, несумісну з грубістю, вживанням спиртних напоїв та тютюнопаління. Студенти, що досягли певного рівня майстерності у вищезазначених видах рухової активності, своїми вправними діями викликають захоплення у оточуючих, особливо у слаломних вправах на роликових ковзанах та скейтах. До того ж, ці розваги безкоштовні, що в наші скрутні часи є вагомим фактором для студентства.

Такі можливості проведення вільного часу сприяють запуску механізмів внутрішньої активності студента в його взаємодії з середовищем, в якій і відбуваються саморозвиток і самовираження особистості.

Здоровий спосіб життя розглядають як самовираження особистості засобами фізичної культури і масового спорту, у відповідності до світогляду людини та її

психофізіологічних особливостей. Здоровий спосіб життя є своєрідною духовною нішею особистості, який дозволяє їй бути самою собою та забезпечує реалізацію ідеї самозбереження, саморозвитку, самовдосконалення і самовираження у світі природи, культури та соціуму.

Здоровому способу життя необхідно створення соціумом сприятливих умов життєдіяльності, досягнення знань фізкультурної освіти та гігієни, досвіду, навичок та потреби практичного застосування регулярних занять фізичними вправами і спортом, при повній відсутності шкідливих звичок. Все це дозволяє особистості самостійно попереджувати можливі порушення здоров'я, зберігати його, зміцнювати та підтримувати оптимальну якість життя.

Під якістю життя ми розуміємо стан здоров'я, як успадкований, так і набутий; рівень світогляду, який забезпечує саморозвиток та самореалізацію; рівень комфортності взаємодії людини з суспільством, який включає в себе безпеку, захищеність, душевний спокій, побутові умови, матеріальні блага, соціальний статус та інші чинники і можливості та природою (стан біосфери та екологія довкілля).

Гурт підлітків або студентів, що у вечірні години із задоволенням самостійно грають у спортивні ігри і самі облаштовують самородний спортивний майданчик, також є одним із різновидів аматорського середовищно-поведінкового сеттінгу. Такі заняття необхідно тільки заохочувати та надавати підтримку у створенні спортивного майданчика з найпростішими спортивні снарядами – поперечини для підтягувань, лави для нахилів, зварні нерозбірні штанги, тощо.

Таким чином, самостійні заняття фізичними вправами, у тому числі, у поведінкових сеттінгах, є суттєвим чинником та складовою здорового способу життя. Вони значно підвищують рухову активність людини, активізують боротьбу за поліпшення власного здоров'я і фізичної підготовленості, які їм знадобляться у подальшому житті та професійній діяльності.

#### **8.4.5. Планування і управління процесом виконання самостійних занять.**

Для оптимального планування процесу самостійних занять необхідно визначити їх мету. Це, по-першу, оздоровлення, розвиток рівня фізичного стану та підготовленості, відновлення після хвороби або травми та розвиток фізичних якостей. По-друге, це засоби та методи, спрямованість навантажень та їх тривалість, місце і розклад проведення цих занять, підготовка необхідного одягу і взуття, можливість змін днів та розпорядку проведення занять.

При оздоровчому тренуванні застосовуються середні або значні навантаження, після яких повне відновлення настає через день після тренування. Тому, найбільш ефективно займатися три рази на тиждень вранці до сніданку або через дві години після обіду чи вечері, але, не пізніше, ніж за годину до сну. Якщо збільшити кількість самостійних занять на тиждень, то наступне навантаження припаде на фазу недовідновлення, коли адаптаційні можливості знижені, що недопустимо в оздоровчому тренуванні. При триразових заняттях період відновлення триває 48 годин, що практично повністю виключає можливість недовідновлення після середніх та значних навантажень.

Для управління процесом самостійних занять необхідно дотримуватися методики самоконтролю. Облік виконаних тренувальних навантажень дозволяє аналізувати хід

самостійних занять, своє самопочуття, яке має бути відображено у щоденнику разом з показниками ЧСС вранці, до, під час та після тренування. Попередньо необхідно зафіксувати показники вихідного рівня підготовленості. Поточний облік має фіксувати об'єм виконаних навантажень, час виконання навантаження та індивідуальне сприймання важкості або легкості виконання. Наприклад, фіксуємо у щоденнику дату, вид рухової активності *біг* за постійним маршрутом – 4,5 км, час бігу - 35 хв, суб'єктивне відчуття виконання - *легке*, що означає добрий функціональний стан і самопочуття, тому, як зазвичай, студент долав цю дистанцію на стежинах парку за 40 хвилин і не завжди відчував легкість навантаження. Другий приклад: напередодні студент цілий день допомагав батькові штукатурити стелю дачного будинку, був втомлений і тому час бігу склав 43 хв, навантаження було *важким*, особливо на першій половині дистанції, мала місце *кріпатура* м'язів гомілки і стегна. Все це є закономірним і фізичний стан має швидко відновитися. Також, важливо вести облік кількості тренувальних занять на тиждень, місяць, рік, об'єму виконаної роботи та виконання контрольних тестів. Підсумковий облік в кінці півріччя або року має зафіксувати показники фізичної підготовленості і стан здоров'я, загальний об'єм виконаної за цей час роботи. Головне, щоб ці записи велися регулярно, були короткими, але інформативними з можливістю порівняння цих показників впродовж багатьох тижнів, місяців та років та дозволяло коректувати плани (навіть уявного) наступних занять.

Дозування об'єму та інтенсивності фізичних навантажень дозволяє керувати процесом самостійних занять. Так, якщо навантаження не надає бажаного ефекту, то воно недостатнє і, навпаки, надмірне за інтенсивністю і об'ємом може викликати перетренування та перенапругу організму.

Управляти навантаженням при виконанні силових вправ дещо складніше, ніж при циклічних тренуваннях. При їх виконанні необхідно знати особливості стану м'язів та величину своїх силових можливостей, від чого залежить вибір обтяження та кількість повторів у кожній силовій вправі. Крім цього, при виконанні кожної вправи задіяний «свій» комплекс кістково-м'язових структур (груп), тому неправильне виконання вправ, завеликий об'єм навантаження або завелика кількість повторів залишають свій негативний слід у стані зв'язок і м'язів, особливо при великих обтяженнях у крайніх фазах амплітудних траєкторій вправи.

При дозуванні силових навантажень з метою регулювання їх дії на організм, необхідно враховувати такі показники: 1) величина обтяження, кількість повторень, амплітуду виконання (чим більші ці показники, тим більше навантаження і навпаки); 2) зміна вихідних положень та поверхні виконання вправи (стоячи, сидячи, лежачи, в упорі на кінчики пальців ніг та рук, тощо); 3) застосування вихідних положень, які ізолюють роботу допоміжних груп м'язів (за допомогою гімнастичних снарядів або деталей тренажера) та посилюють навантаження на основну м'язову групу; 4) величину та кількість м'язових груп, які задіяні при виконанні вправ (чим вони більші за масою, тим більше навантаження); 5) темп виконання вправ – повільний, середній, швидкий (чим повільніший темп, тим більше навантаження); 6) складність вправи, що створює значну емоційну напругу і викликає більш швидко втому та інерційність амплітуди руху, відсутність якої посилює силову напругу м'язів і збільшує навантаження; 7) інтенсивність м'язової роботи – кількість виконаної роботи за одиницю часу залежить від

часу, темпу та задіяної сили під час її виконання (чим більша інтенсивність, тим вище фізичне навантаження); 8) тривалість та характер (пасивний чи активний) відпочинку – тривалі паузи, що заповнені вправами на розслаблення, сприяють швидшому та більш повному відновленню, тоді як короткі і пасивні паузи посилюють фізичне навантаження.

Студентам необхідно знати, що неадекватні (завищені) силові навантаження без достатнього відпочинку призводять до перевтоми, яка може супроводжуватися розладами сну, втратою апетиту, головними та серцевими болями, роздратованістю, нудотою. Ці симптоми є сигналом до тимчасового призупинення занять.

#### **8.4.6. Самоконтроль під час проведення самостійних занять.**

Недотримання методики проведення занять, форсування функціональних та фізичних навантажень може призвести до порушень адаптації організму. Особливо це стосується серцево-судинної системи. Тому самоконтроль та регулярні спостереження за дією фізичних навантажень на стан свого здоров'я, фізичного розвитку за допомогою простих тестів і прийомів мають велике значення. Показники самоконтролю як суб'єктивні, так і об'єктивні, надають інформацію про фізичний стан і здоров'я, що допомагає коригувати фізичні навантаження. Насамперед, це самопочуття (відмінне, добре, задовільне чи погане), що відображає власну суб'єктивну оцінку стану організму та вплив на нього самостійних занять. Важливо фіксувати розлади сну та відсутність апетиту, що, як правило, є наслідком перевтоми або початком захворювання. Також, важливо дотримуватися співвідношення ваги та зросту, нормою якого є зріст в см мінус 100, а для жінок – зріст в см мінус 105-110.

Важливим показником функціонального стану організму є частота серцевих скорочень як у спокої, так і під час виконання фізичних вправ. Адаптація до фізичних вправ з часом призводить до зниження ЧСС, тоді як збільшення ЧСС є сигналом про порушення фізичного стану. Тому важливо регулярно, раз на тиждень, виконувати пробу на дозоване навантаження (ПДН) - 20 присідань за 30 секунд з підрахунком суми ЧСС за 30 с у стані спокою та на 2-й хвилині відновлення. Показник до 66 скорочень за хвилину свідчить про високий рівень функціонального стану серцево-судинної системи, 67-74 - рівень вищий за середній, 75-82 - середній рівень, 83-90 - нижчий за середній, 91 і більше скорочень за хвилину сигналізує про низький рівень. Якщо ж зафіксувати час відновлення частоти серцевих скорочень до вихідного рівня, то відновлення впродовж 1 хвилини буде відповідати високому рівню, 3 хвилин - середньому, 5 хвилин і більше - низькому рівню стану серцево-судинної системи. Зауважимо, що ці показники є виключно індивідуальними, тому важливо спостерігати за їх динамікою впродовж всього життя. Поступове зменшення ЧСС у спокої за хвилину свідчить, що самостійні заняття призводять до покращення функціонального стану організму, фізичної підготовленості та здоров'я. Подальша стабілізація ЧСС свідчить про рівновагу і відповідність фізичних навантажень своїм можливостям. Погіршення ж цим показників, якщо воно не є результатом хвороби або вимушеної перерви у заняттях, є сигналом тривоги. Необхідно шукати причини цього погіршення та приймати адекватні дії для їх усунення після консультацій з фахівцями.

## **9. ДОКУМЕНТАЦІЯ КАФЕДРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. ОРІЄНТОВНІ ЗРАЗКИ НАВЧАЛЬНОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ**

### 9.1. Документація кафедри фізичного виховання *Анікеєнко Л. В.*

Документи розробляється провідними фахівцями (професорами, доцентами, старшими викладачами) та завідувачем кафедри.

#### 1. Документи навчально-організаційного забезпечення:

- положення про кафедру;
- штатний розклад кафедри;
- графік навчального процесу університету;
- план роботи кафедри;
- дані для розрахунку обсягу навчальної роботи кафедри на поточний рік;
- розрахунок обсягу навчального навантаження кафедри на поточний рік;
- план навчального навантаження науково-педагогічних працівників кафедри на поточний навчальний рік;
- звіт про виконання навчального навантаження науково-педагогічними працівниками кафедри за попередній навчальний рік;
- індивідуальні плани роботи науково-педагогічних працівників;
- графік підвищення кваліфікації науково-педагогічних працівників;
- розклад занять науково-педагогічних працівників;
- графік консультацій науково-педагогічних працівників;
- протоколи засідань кафедри;
- звіт завідувача кафедри про роботу за минулий навчальний рік;
- звіт з наукової роботи кафедри за минулий навчальний рік;
- робочі журнали обліку відвідування студентами навчальних занять.

#### 2. Навчально-методична документація:

- навчальна програма дисципліни «Фізичне виховання»;
- робочі навчальні програми кожного навчального відділення кафедри (за видами спорту або рухової активності);
- рейтингові семестрові системи оцінювання результатів навчання студентів;
- засоби діагностики поточного, рубіжного та семестрового контролю;
- методичні рекомендації (вказівки) до СРС;
- методичні рекомендації (вказівки) до виконання індивідуальних завдань;
- дидактичні матеріали до лекцій та практичних занять;
- інші документи, у разі необхідності, наприклад, графік самостійної роботи студентів (подання виконаних індивідуальних завдань).

*Програма навчальної дисципліни визначає:*

- мету засвоєння навчальної дисципліни у вигляді системи здатностей (компетентностей, практичних умінь та навичок), типових задач діяльності та її місце у системі підготовки фахівця, відповідно до освітньої програми;
- завдання дисципліни у вигляді системи очікуваних результатів навчання – знань та вмінь (із зазначенням рівня їх сформованості);
- обсяг навчального часу дисципліни та вид семестрового контролю;
- виклад структурованого змісту навчальної дисципліни;
- рекомендована тематика практичних, самостійних та індивідуальних занять;
- перелік навчальних відділень за видами спорту або рухової активності, у тому числі і спеціального медичного відділення;



- перелік видів спорту, за якими формуються збірні команди;
- перелік рекомендованої літератури, методичних та дидактичних матеріалів.

Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання», як і інші програми загальних навчальних дисциплін, розглядаються Методичною радою університету та затверджуються першим проректором.

Програма кредитних модулів сформована наступним чином:

1 семестр - «Формування загальної фізичної підготовленості засобами обраного виду рухової активності та спорту»;

2 семестр - «Формування спеціальної фізичної підготовленості засобами обраного виду рухової активності та спорту»;

3 семестр - «Удосконалення спеціальних фізичних якостей, умінь та навичок засобами обраного виду рухової активності та спорту»;

4 семестр - «Особистісна орієнтована професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами обраного виду рухової активності та спорту».

В деяких ВНЗ (включаючи військові), які випускають спеціалістів, що працюють в особливих або екстремальних умовах (пілоти та водії транспортних засобів, диспетчери аеропортів, атомних станцій, прокатних станів, працівники підземних виробництв шахт, тощо), слушно включати кредитний модуль «Професійна фізична підготовка студентів». У випускників технічних та гуманітарних ВНЗ умови праці приблизно однакові і не потребують якоїсь особливої фізичної підготовки. Натомість набуття компетентностей, знань, умінь та навичок з проведення самостійних занять з особистісно-орієнтованого фізичного виховання мають виходити на перший план в оцінці здобутків студента 2 курсу з дисципліни «Фізичне виховання». А потреба у цих заняттях підвищує розумову та фізичну працездатність, здоров'я фахівця впродовж всього життя.

*Робоча програма кредитного модуля (РПКМ)* є основним методичним документом, що визначає мету та завдання, зміст і технологію навчання за певною формою навчання для кожного навчального року. РПКМ складається на основі навчальної програми дисципліни та робочого навчального плану.

Робочий навчальний план визначає рамки технології навчання кожного навчального відділення шляхом розподілу навчального часу за видами занять та СРС, контрольних заходів, індивідуальних семестрових завдань, тощо.

Робоча програма містить вимоги до результатів навчання у вигляді конкретно сформульованих мети і завдань кредитного модулю. Мета визначається через систему здатностей (компетентностей), які має продемонструвати студент після засвоєння кредитного модулю. Завдання кредитного модуля подаються через систему знань і умінь із зазначенням певного рівня їх сформованості. Робоча програма кредитного модулю містить викладення змісту навчального матеріалу з розподілом на окремі навчальні заняття, індивідуальні завдання, самостійну роботу; визначає форми і засоби поточного та підсумкового контролю; інформаційно-методичне забезпечення, тощо.

Складовими робочої програми кредитного модуля є рейтингова система оцінювання результатів навчання студентів (РСО) та засоби діагностики їх рівня засвоєння навчального матеріалу, сформованості їхніх знань та умінь для проведення запланованих контрольних заходів та семестрового контролю.

Робочі програми всіх кредитних модулів, які відповідно до робочих навчальних

планів мають вивчатися у наступному навчальному році, повинні бути затверджені не пізніше ніж за два місяця до початку навчального року. Робочі програми затверджуються директором інституту або деканом факультету кафедри-розробника робочої програми.

## **9.2. Орієнтовні зразки навчальної документації *Анікеєнко Л. В.***

### **9.2.1. Навчальна програма з фізичного виховання *Бойко Г. Л., Карпюк І. Ю.***

#### **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

#### **ПРОГРАММА**

навчальної дисципліни підготовки бакалаврів всіх напрямків підготовки

#### **ВСТУП**

Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складена відповідно до освітніх програм першого (бакалаврського) рівня вищої освіти для всіх спеціальностей.

Фізичне виховання є обов'язковою поза кредитною дисципліною у відповідності до Державного освітнього стандарту вищої освіти.

Основний зміст навчальної програми «Фізичне виховання» для всіх вищих навчальних закладів визначений навчальною програмою, розробленою і ухваленою Міністерством освіти України (Наказ МОН 757 від 14.11.2003 року).

Для організації практичних занять студентів розподіляють у навчальні групи, які комплектуються з урахуванням стану здоров'я фізичної та рухової (технічної) підготовленості, спортивних інтересів та кваліфікацій. (Наказ МОН України № 4 від 11.01.2006 року).

До основного навчального відділення зараховують студентів, віднесених за лікарським висновком до основної чи підготовчої медичної групи. Навчальні групи комплектуються за спеціалізаціями з видів рухової активності і спорту, які затверджені на засіданні кафедри, виходячи з наявності з матеріально-технічної бази і науково-педагогічного потенціалу кафедри.

До відділення спеціальних медичних груп зараховують студентів, які мають особливі потреби та відхилення в стані здоров'я хронічного або тимчасового характеру.

До спортивного навчального відділення зараховують студентів основної медичної групи, які мають показники виконання спортивної кваліфікації в обраному виді спорту.

**Предмет навчальної дисципліни** - фізична культура особистості, функціональний стан студентів.

**Міждисциплінарні зв'язки:** вивченню дисципліни передують засвоєні до вступу у ВНЗ загальнокультурні цінності, зокрема фізичної культури, культури здоров'я і власний досвід рухової активності.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» забезпечує формування фізичної культури особистості і здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

#### **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

1.1. Мета навчальної дисципліни «Фізичне виховання» - формування у студентів компетентності до системного послідовного оволодіння фізичною культурою особистості:

підтримувати на високому рівні стан фізичного здоров'я, високий рівень розумової та фізичної працездатності; гармонізувати особистість на основі розвитку основних життєво необхідних професійно-прикладних рухових навичок; формувати мотивацію до рухової активної та спорту.

#### 1.2. Основні завдання навчальної дисципліни.

Формування основ з теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, масового спорту як компонентів повноцінної гармонійної і безпечної життєдіяльності студентів.

Згідно з вимогами програми фізичного виховання ухваленої МОН, студенти після засвоєння навчальної дисципліни мають продемонструвати такі результати навчання.

##### **Знання:**

- основ формування здорового способу життя;
- методів оздоровлення та фізичного вдосконалення засобами та методами фізичної культури;
- методів визначення та індивідуального дозування рівня фізичних навантажень під час занять фізичними вправами.

##### **Вміння:**

- забезпечувати зберігання і зміцнення власного здоров'я, підтримуючи належний рівень власного фізичного стану;
- використовувати різні види і форми рухової активності;
- використовувати навички плавання;
- проводити форми самостійних занять фізичними вправами, здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму;
- використовувати рухові вміння і навички професійно-прикладної фізичної культури.

##### **Досвід:**

- використання засобів фізичної культури для підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;
- використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих та професійних цілей.

## **2. Структура навчальної дисципліни**

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 12 кредитів.

Навчальна дисципліна містить семестрові (кредитні) модулі:

1. Формування загальної фізичної підготовленості засобами обраного виду рухової активності та спорту.
2. Формування спеціальної фізичної підготовленості засобами обраного виду рухової активності та спорту.
3. Удосконалення спеціальних фізичних якостей засобами обраного виду рухової активності та спорту.
4. Особистісна орієнтована професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами обраного виду рухової активності та спорту.

Рекомендований розподіл навчального часу для студентів основного та спеціального навчальних відділень:

| Форма навчання | Кредитні модулі | Всього   |       | Розподіл навчального часу за видами занять |                                 |                    |     | Семестрова атестація |
|----------------|-----------------|----------|-------|--|---------------------------------|--------------------|-----|----------------------|
|                |                 | Кредитів | Годин | Лекції                                     | Практичні (семінарські) заняття | Лабораторні роботи | СРС |                      |
| Денна          | Всього          | 12       | 360   | 8  | 280                             | -                  | 72  |                      |
|                | 1               | 3        | 90    | 2  | 70                              | -                  | 18  | залік                |
|                | 2               | 3        | 90    | 2  | 70                              | -                  | 18  | залік                |
|                | 3               | 3        | 90    | 2  | 70                              | -                  | 18  | залік                |
|                | 4               | 3        | 90    | 2  | 70                              | -                  | 18  | залік                |

### 3. Зміст навчальної дисципліни.

#### 3.1. Для студентів основного навчального відділення.

**Кредитний модуль 1.** Формування загальної фізичної підготовленості засобами обраного виду рухової активності та спорту.

**Розділ 1.** Фізичне виховання і спорт в КПП. Правила безпеки на заняттях з фізичного виховання. Особиста гігієна, самомасаж та загартування.

**Розділ 2.** Практичні заняття.

**Основна ціль практичних занять:**

- адаптація до інтенсивної інтелектуальної діяльності засобами обраного виду рухової активності та спорту;

- виховання у студентів мотивації до занять фізичними вправами.

Тема 2.1. Інформаційне забезпечення.

Інформаційне забезпечення проведення занять з обраного виду рухової активності та спорту.

Тема 2.2. Фізичний стан студента.

Методика визначення власного фізичного стану. Оцінювання рівня власної фізичної підготовленості.

Тема 2.3. Загальна фізична підготовка.

Формування загальної фізичної підготовленості засобами обраного виду рухової активності та спорту.

Тема 2. 4. Техніка виконання вправ.

Ознайомлення з технікою виконання вправ. Навчання техніці виконання вправ з обраного виду рухової активності та спорту.

Тема 5. Прикладний норматив з плавання.

Виявлення рівня плавальної підготовки студентів. Навчання плаванню студентів, які не вміють плавати.

**Кредитний модуль 2.** Формування спеціальної фізичної підготовленості засобами обраного виду рухової активності та спорту.

**Розділ 1.** Фізичне самовдосконалення. Фізкультурно-оздоровчі системи та технології підвищення розумової та фізичної працездатності. Види самоконтролю.

**Розділ 2.** Практичні заняття.

**Основна ціль практичних занять:**

- розвиток резервних та адаптаційних можливостей організму студентів,

- формування знань з фізичного вдосконалення, фізкультурно-оздоровчих систем та технологій підвищення розумової працездатності.

Тема 2.1. Власний фізичний стан та рівень власної фізичної підготовленості.

Методика визначення власного фізичного стану. Оцінювання рівня власної фізичної підготовленості. Ознайомлення з технікою.

Тема 2.2. Фізичні якості.

Розвиток фізичних якостей засобами обраного виду рухової активності та спорту.

Тема 2.3. Техніка виконання вправ.

Навчання техніці виконання вправ обраного виду рухової активності та спорту.

**Кредитний модуль 3.** Удосконалення спеціальних фізичних якостей засобами обраного виду рухової активності та спорту.

**Розділ 1.** Спортивне тренування як засіб покращення здоров'я та рухової підготовленості.

**Розділ 2.** Практичні заняття.

**Основна ціль практичних занять:**

- розвиток та удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

- підготовка до участі в різних формах оздоровчо-спортивних заходів з метою контролю надбаних вмінь та навичок в обраному виді рухової активності та спорту.

Тема 2.1. Тестування студентів. Рівень власної фізичної підготовленості та власний фізичний стан.

Методика визначення власного фізичного стану. Оцінювання рівня власної фізичної підготовленості. Оцінювання результатів тестування.

Тема 2.2. Спеціальна фізична підготовка.

Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості засобами обраного виду рухової активності та спорту.

Тема 2.3. Технічна підготовка.

Удосконалення технічної підготовленості засобами обраного виду рухової активності та спорту.

**Кредитний модуль 4.** Особистісно орієнтована професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами обраного виду рухової активності та спорту.

**Розділ 1.** Формування мотивації до самостійних занять з фізичного виховання у контексті професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

**Розділ 2.** Практичні заняття.

**Основна ціль практичних занять:**

- формування і вдосконалення рухових вмінь та навичок, необхідних для майбутньої професії;

- формування мотивації до самостійних занять з фізичного виховання;

- формування та вдосконалення знань з організації самостійних занять з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності;

- формування та вдосконалення знань з видів самоконтролю.

Тема 2.1. Контроль та самоконтроль. Рухова активність.

Методика визначення власного фізичного стану. Оцінювання рівня власної фізичної підготовленості. Розробка програми рухової активності.

Тема 2.2. Самостійні заняття та самоконтроль.

Формування поглиблених знань проведення самостійних занять, самоконтролю та технологій фізичної культури.

Тема 2.3. Соціально значущі якості.

Виховання у студентів соціально значущих якостей.

Тема 2.4. Професійні навички.

Оволодіння професійними навичками засобами обраного виду рухової активності та спорту та вміння їх доцільно використовувати в професійній діяльності.

### **3.2. Для студентів відділення спеціальних медичних груп.**

**Кредитний модуль 1.** «Оздоровчо-реабілітаційні методики рухової активності. Підвищення рівня адаптаційного потенціалу».

**Розділ 1.** Фізичне виховання і спорт в НТУУ «КПІ». Правила безпеки на заняттях з фізичного виховання. Особиста гігієна, самомасаж та загартування.

Розділ 2. Практичні заняття.

Тема 2.1. Вправи спеціального спрямування.

Ознайомлення з технікою виконання вправ спеціального спрямування.

Тема 2.2 Дихальна гімнастика.

Ознайомлення з техніками виконання вправ з дихальної гімнастики.

Тема 2.3. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Ознайомлення з технікою виконання вправ професійно-прикладної фізичної підготовки.

Тема 2.4. Оздоровчий біг, ходьба.

Ознайомлення з техніками оздоровчого бігу та ходьби.

Тема 2.5. Спортивні і рухливі ігри.

Ознайомлення з правилами та технікою виконання вправ у спортивних іграх.

Тема 2.6. Гімнастика.

Основи техніки виконання гімнастичних вправ.

Тема 2.7. Оздоровче плавання.

Виявлення рівня плавальної підготовки студентів. Ознайомлення з технікою прикладних видів плавання.

Тема 2.8. Власний фізичний стан та рівень власного фізичного розвитку.

Методика визначення власного фізичного стану. Оцінювання рівня власного фізичного розвитку. Ознайомлення з технікою проведення оцінювання.

Тема 2.9. Фізична культура та культура здоров'я.

Цінності фізичної культури і культури здоров'я в період адаптації до студентського життя.

**Кредитний модуль 2.** «Моделювання власної програми відновлення здоров'я з урахуванням фізичного стану».

**Розділ 1.** Фізичне самовдосконалення. Фізкультурно-оздоровчі системи та технології підвищення розумової і фізичної працездатності. Види самоконтролю.

**Розділ 2.** Практичні заняття.

Тема 2.1. Вправи спеціального спрямування.

Ознайомлення з технікою виконання вправ спеціального спрямування та методиками їх застосування.

Тема 2.2 Дихальна гімнастика.

Ознайомлення з методиками дихальної гімнастики та способами їх застосування.

Тема 2.3. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Види та засоби професійно-прикладної фізичної підготовки.

Тема 2.4. Оздоровчий біг, ходьба.

Ознайомлення з методиками застосування оздоровчого бігу та ходьби.

Тема 2.5. Спортивні і рухливі ігри.

Застосування спортивних та рухливих ігор з метою рекреації.

Тема 2.6. Гімнастика.

Застосування вправ з гімнастики з метою оздоровлення та реабілітації.

Тема 2.7. Оздоровче плавання.

Ознайомлення з технікою спортивних видів плавання.

Тема 2.8. Рівень власного фізичного стану, розвитку та власної фізичної підготовленості.

Методика визначення власного фізичного стану. Оцінювання рівня власного фізичного розвитку. Оцінювання рівня власної фізичної підготовленості. Аналіз отриманих результатів.

Тема 2.9. Фізична культура, культура здоров'я та рухова активність

Цінності фізичної культури і культури здоров'я. Мотивація до рухової активності.

**Кредитний модуль 3.** «Моделювання власної програми оздоровлення з урахуванням рівня здоров'я».

**Розділ 1.** Спортивне тренування як засіб покращення здоров'я та фізичного розвитку.

**Розділ 2.** Практичні заняття.

Тема 2.1. Вправи особистісно-орієнтовані та спеціального спрямування.

Навчання техніці виконання особистісно-орієнтованих вправ та вправ спеціального спрямування.

Тема 2.2. Дихальна гімнастика.

Удосконалення техніки виконання вправ з дихальної гімнастики та застосування оздоровчих методик в повсякденному житті.

Тема 2.3. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Навчання та удосконалення техніки виконання спеціальних вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки.

Тема 2.4. Оздоровчий біг, ходьба.

Оздоровчі методики бігу та ходьби та їх використання у повсякденному житті.

Тема 2.5. Спортивні і рухливі ігри.

Застосування спортивних та рухливих ігор з метою оздоровлення і рекреації.

Тема 2.6. Гімнастика.

Традиційні методики. Удосконалення техніки виконання вправ з гімнастики та їх практичне застосування.

Тема 2.7. Оздоровче плавання.

Застосування оздоровчої аквааеробіки на практичних заняттях з оздоровчого плавання.

Тема 2.8. Рухова активність. Рівень власного фізичного стану, розвитку та власної фізичної підготовленості.

Методика визначення власного фізичного стану. Оцінювання рівня власного фізичного розвитку. Оцінювання рівня власної фізичної підготовленості. Складання програми рухової активності.

Тема 2.9. Фізична культура та культура здоров'я для збереження здоров'я.

Цінності фізичної культури і культури здоров'я для збереження здоров'я.

**Кредитний модуль 4.** «Моделювання власної програми примноження здоров'я, розвиток фізичних якостей».

**Розділ 1.** Формування мотивації до самостійних занять з фізичного виховання у контексті професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

**Розділ 2.** Практичні заняття.

Тема 2.1. Вправи спеціального спрямування в реабілітації захворювань.

Удосконалення техніки виконання вправ спеціального спрямування та їх застосування в реабілітації захворювань.

Тема 2.2. Дихальна гімнастика.

Навчання та удосконалення реабілітаційних методик дихальної гімнастики та їх застосування в реабілітації захворювань.

Тема 2.3. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Удосконалення техніки виконання вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки та їх застосування на робочому місці.

Тема 2.4. Реабілітаційні методики оздоровчого бігу та ходьби.

Удосконалення реабілітаційних методик оздоровчого бігу та ходьби та їх застосування в повсякденному житті та в реабілітації захворювань.

Тема 2.5. Спортивні і рухливі ігри.

Застосування спортивних та ігор в рекреації, реабілітації захворювань та в повсякденному житті.

Тема 2.6. Гімнастика.

Ознайомлення з інноваційними методиками гімнастики та їх застосування в реабілітації захворювань.

Тема 2.7. Оздоровче плавання.

Застосування оздоровчого плавання та аквааеробіки реабілітаційного спрямування у повсякденному житті.

Тема 2.8. Збереження здоров'я. Рівень власного фізичного стану, розвитку та власної фізичної підготовленості

Методика визначення власного фізичного стану. Оцінювання рівня власного фізичного розвитку. Оцінювання рівня власної фізичної підготовленості. Складання власної програми відновлення та збереження здоров'я.

Тема 2.9. Фізична культура для професійної діяльності.

Цінності фізичної культури і культури здоров'я для майбутньої професійної діяльності.

**3.3. Для студентів спортивного навчального відділення.**

**Кредитний модуль 5.** Зміст та структура тренуваності, методи виховання основних фізичних якостей в обраному виді спорту.



**Розділ 1.** Структура тренуваності за проявом основних фізичних якостей та методи їх розвитку в підготовці обраного виду спорту.

**Розділ 2.** Практичні заняття.

**Основна ціль практичних занять:**

- формування вмінь з прояву основних фізичних якостей в системі набуття тренуваності;

Тема 2.1. Тренуваність та основні фізичні якості.

Зміст та структура тренуваності, методи виховання основних фізичних якостей в обраному виді спорту.

**Кредитний модуль 6.** Методи розвитку основних фізичних здібностей та технічної підготовленості в обраному виді спорту.

**Розділ 1.** Прояв фізичних здібностей в спортивній підготовці та методи технічної підготовки в обраному виді спорту.

**Розділ 2.** Практичні заняття.

**Основна ціль практичних занять:**

- формування вмінь з основ техніки виконання елементів обраного виду спорту на основі прояву основних фізичних якостей.

Тема 2.1. Основні фізичні здібності та фізична підготовленість.

Методи розвитку основних фізичних здібностей та технічної підготовленості.

**Кредитний модуль 7.** Розвиток основних фізичних здібностей та вдосконалення технічної підготовленості в обраному виді спорту.

**Розділ 1.** Вдосконалення технічної підготовленості на основі проявів фізичних здібностей в обраному виді спорту.

**Розділ 2.** Практичні заняття.

**Основна ціль практичних занять:**

- розвиток спеціальної працездатності та вдосконалення технічної підготовленості.

Тема 2.1. Фізичні здібності в процесі набуття технічної підготовленості.

Вдосконалення прояву фізичних здібностей в процесі набуття технічної підготовленості.

**Кредитний модуль 8.** Вдосконалення технічної підготовленості та прояву основних фізичних здібностей в обраному виді спорту.

**Розділ 1.** Методи технічної та фізичної підготовки в реалізації тактичної підготовленості в обраному виді спорту.

**Розділ 2.** Практичні заняття.

**Основна ціль практичних занять:**

- вдосконалення основних рухових вмінь та навичок з обраного виду спорту, необхідних для реалізації тактичної підготовленості в обраному виді спорту.

Тема 2.1. Техніко-тактична підготовленість.

Вдосконалення тактико-технічної підготовленості на основі методів спеціальної фізичної підготовки.

**Розділ 4. Рекомендовані індивідуальні завдання.**

**Кредитний модуль 1.** *Формування загальної фізичної підготовленості засобами обраного виду рухової активності та спорту.*

З кредитного модуля для студентів індивідуальних завдань не заплановано.

**Кредитний модуль 2.** *Формування спеціальної фізичної підготовленості засобами обраного виду рухової активності та спорту.*

З кредитного модуля для студентів індивідуальних завдань не заплановано.

Для студентів, які звільнені від плавання в басейні за станом здоров'я планується проведення індивідуального семестрового завдання у вигляді реферату.

Основна ціль реферату: оволодіння теоретичними знаннями з прикладного, оздоровчого та спортивного плавання.

**Кредитний модуль 3.** *Удосконалення спеціальних фізичних якостей засобами обраного виду рухової активності та спорту.*

З кредитного модуля для студентів індивідуальних завдань не заплановано.

**Кредитний модуль 4.** *Особистісна орієнтована професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами обраного виду рухової активності та спорту.*

З кредитного модуля для студентів індивідуальних завдань не заплановано.

### **5.2. Для студентів спеціального відділення**

Студенти з особливими потребами (інваліди) і ті, що мають відхилення в стані здоров'я тимчасового або хронічного характеру, які за лікарським призначенням отримують процедури ЛФК за індивідуальною програмою, а також ті, які за висновком лікарсько-консультативної комісії (ЛКК) звільнені від практичних занять з фізичного виховання, засвоюють дисципліну теоретично і звітують (отримують рейтингову оцінку) за результатом індивідуальних завдань (реферати та ДКР).

### **5.3. Для студентів спортивного навчального відділення.**

Індивідуальних завдань не заплановано.

## **6. Рекомендована література.**

1. Фізичне виховання: Курс лекцій з дисципліни для студентів усіх спеціальностей / Уклад. Вихляєв Ю.М., Давиденко В.Ю., Бойко Г.Л., Карпюк І.Ю. – К.: НТУУ «КПІ», 2007, [www.kaf.fizvihovannja.mmif.ntu-kpi.kiev.ua](http://www.kaf.fizvihovannja.mmif.ntu-kpi.kiev.ua).

## **7. Засоби діагностики успішності навчання.**

З кредитних модулів семестровий контроль проводиться у вигляді заліків за рейтинговою системою.

Рейтинг студента з кредитного модуля складається з балів, що він отримує за наступні контрольні заходи:

- за виконання плану навчального процесу з фізичного виховання (систематичне відвідування студентом практичних занять);
- за складання контрольних нормативів: три нормативи з фізичної підготовленості та три нормативи з технічної підготовленості;
- за оформлення (ведення) "Щоденника самоконтролю студента" на заняттях з дисципліни фізичне виховання.

Студенти, які не отримали залік (мають  $RD \leq 59$  балів), мають можливість відпрацювати пропущені заняття та скласти контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості та ліквідувати заборгованість за графіком навчального процесу до початку екзаменаційної сесії.

Студенти, які мають стартовий рейтинг (rC) 39 і менше балів, до заліку не допускаються.

## **8. Методичні рекомендації.**

На практичні заняття з обраного виду спорту або рухової активності студенти об'єднуються в групи. Чисельність студентів в групах обумовлена технікою безпеки, особливостями проведення занять, спортивними кваліфікаційними характеристиками студентів та регламентована чинним наказом МОН № 4 від 11.01.2006 р.

Для оцінки успішності пропонується рейтингова система, яка складається:

- в основному та спортивному відділеннях з контрольних нормативів з загально-фізичної підготовленості і прикладного нормативу плавання;
- в спеціальному медичному відділенні - з контрольних вимог, особистих досягнень та засвоєння теоретичного розділу програми для студентів, які отримують процедури ЛФК в медичному закладі (поліклініці КПП) і звільнені від практичних занять.

### **9.2.2. Зразок робочої програми кредитних модулів та практичні заняття робочої програми навчальних відділень вибраного виду рухової активності та спорту**

**9.2.2.1. Опис, мета, завдання, структура та практичні заняття навчальних відділень кредитного модуля «Формування загальної фізичної підготовленості засобами рухової активності та спорту» (1 семестр)**

## **НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ ЛЬКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ імені ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО**

### **Кафедра фізичного виховання**

**"Затверджую"**

Декан факультету БМІ

\_\_\_\_\_ В.Б.Максименко

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2017р.

### **«Формування загальної фізичної підготовленості засобами рухової активності та спорту»**

### ***РОБОЧА ПРОГРАМА КРЕДИТНОГО МОДУЛЯ***

для всіх спеціальностей

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ступеня **бакалавр**

форма навчання: денна

Ухвалено методичною комісією

факультету Біомедичної інженерії

Протокол № \_\_\_\_ від « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 р.

Голова методичної комісії  
\_\_\_\_\_ І.Ю.Карпюк

Київ – 2017 рік

**Робоча програма кредитного модулю «Формування загальної фізичної підготовленості засобами рухової активності та спорту»**

*для студентів всіх спеціальностей*

*першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ступеня бакалавр*

*за формою навчання: денна*

*складена відповідно до навчальної програми дисципліни «Фізичне виховання»*

Розробники робочої програми:

ст. викладач каф. ФВ Анікеєнко Лариса Василівна \_\_\_\_\_

ст. викладач каф. ФВ Толмачова Світлана Єгоровна \_\_\_\_\_

ст. викладач каф. ФВ Єфременко Вікторія Миколаївна \_\_\_\_\_

ст. викладач каф. ФВ Назимок Віктор Васильович \_\_\_\_\_

ст. викладач каф. ФВ Абрамов Сергій Анатолійович \_\_\_\_\_

ст. викладач каф. ФВ Гаврилова Надія Михайлівна \_\_\_\_\_

ст. викладач каф. ФВ Чиченьова Оксана Миколаївна \_\_\_\_\_

ст. викладач каф. ФВ Дакал Наталія Адамівна \_\_\_\_\_

ст. викладач каф. ФВ Смірнов Костянтин Миколайович \_\_\_\_\_

ст. викладач каф. ФВ Шишацька Валентина Іванівна \_\_\_\_\_

ст. викладач каф. ФВ Саламаха Олександр Євгенович \_\_\_\_\_

ст. викладач каф. ФВ Жуков Сергій Миколайович \_\_\_\_\_

ст. викладач каф. Михайленко Вадим Миколайович \_\_\_\_\_

ст. викладач каф. ФВ Козлова Тетяна Георгіївна \_\_\_\_\_

ст. викладач каф. ФВ Шарафутдінова Санія Умярівна \_\_\_\_\_

Робоча програма ухвалена на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № \_\_\_\_\_ від « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 р.

Зав. каф. ФВ Бойко Ганна Леонідівна / \_\_\_\_\_ /

\_\_\_\_\_ 2017 р.

## **1. Опис кредитного модуля**

| Галузь знань, напрям підготовки, освітньо- | Загальні показники | Характеристика кредитного модуля |
|--|--------------------|----------------------------------|
|--|--------------------|----------------------------------|

|   |   |   |
|---|---|---|
| кваліфікаційний рівень  |   |   |
| Галузь знань<br>для всіх  | Назва навчальної<br>дисципліни, до якої<br>належить кредитний<br>модуль:<br>«Фізичне виховання» | Форма навчання:<br><u>денна</u>                         |
|   | Кількість кредитів:<br>3  | Статус кредитного<br>модуля:<br>позакредитна дисципліна |
| Спеціальність:<br>для всіх  | Кількість розділів:<br>2  | Цикл, до якого належить<br>кредитний модуль<br>-        |
| Спеціалізація:<br>для всіх  | Індивідуальне заняття:<br>не заплановано  | Рік підготовки:<br>2017-2018                            |
| Першого (бакалаврського)<br>рівня вищої освіти<br>ступеня бакалавра | Загальна кількість:<br>90 год.  | Семестр I-й   |
|   |   | Лекції: 2 год.  |
|   |   | Практичні: 70 год.                                      |
|   | Тижневих годин:<br>аудиторних - 4<br>СРС-1  | Самостійна робота<br>18 год.                            |
|   |   | Вид та форма<br>семестрового контролю:<br><u>залік</u>  |

## 2. Мета та завдання кредитного модуля

### 2.1. Метою кредитного модуля є формування у студентів здібностей:

- виконувати та вдосконалювати техніку вибраного виду рухової активності та спорту;
- переносити фізичні та психоемоційні навантаження під час виконання вибраного виду рухової активності та спорту;
- контролювати та відновлювати фізичну працездатність під час навчально-тренувальних навантажень.

### 2.2. Основні завдання кредитного модуля:

Згідно з вимогами програми навчальної дисципліни студенти після засвоєння кредитного модуля мають продемонструвати такі результати навчання:

#### знання:

- основ методики застосування фізичних вправ та навантажень;
- техніки виконання основних вправ, що застосовуються під час виконання вправ з вибраного виду рухової активності та спорту;
- основ фізичної, технічної та психологічної підготовки на прикладі виконання вправ з вибраного виду рухової активності та спорту;
- правил виконання вправ з вибраного виду рухової активності та спорту;
- контролю за станом здоров'я та рівнем прояву основних фізичних якостей.

#### вміння:

- використовувати особливості та елементи вправ з вибраного виду рухової активності та спорту в оздоровчій, виховній та освітній діяльності;
- планувати режими застосування фізичних навантажень за відповідними напрямками розвитку адаптаційних змін в організмі;
- використовувати методику виконання технічних елементів вибраного виду рухової активності та спорту;
- вирішувати окремі питання з організації та проведення спортивно-масових заходів з вибраного виду рухової активності та спорту.

**досвід:**

- в плануванні застосування засобів та методів розвитку необхідних фізичних якостей для виконання вправ з вибраного виду рухової активності та спорту;
- в аналізі стану своєї фізичної, технічної та психологічної підготовленості;
- в застосуванні фізичних вправ для вирішення оздоровчих, виховних та спортивних задач;
- в аналізі функціонального стану.

### 3. СТРУКТУРА КРЕДИТНОГО МОДУЛЯ

| НАЗВА РОЗДІЛІВ І ТЕМ   | Кількість годин |        |           |     |
|--|-----------------|--------|-----------|-----|
|  | У тому числі    |        |           |     |
|  | Всього          | Лекції | Практичні | СРС |
| 1  | 2               | 3      | 4         | 5   |
| Тема 1. Фізичне виховання і спорт в КПП. Правила безпеки на заняттях з фізичного виховання. Особиста гігієна, масаж та загартування. | 82              | 2      | 68        | 12  |
| Залік  | 8               |        | 2         | 6   |
| Всього:  | 90              | 2      | 70        | 18  |

### 4. ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

| № з/п | Назва теми лекції та перелік основних питань (перелік дидактичних засобів, посилання на літературу та заняття на СРС)  |
|-------|--|
| 1.    | <p><b>Тема:</b> Фізичне виховання і спорт в КПП. Правила безпеки на заняттях з фізичного виховання. Особиста гігієна, масаж та загартування.</p> <p>1. Особливості занять з фізичного виховання у КПП. Види спорту, що культивуються у КПП. Тестування і атестація підготовленості з фізичного виховання. 2. Особиста гігієна. 3. Гігієнічні основи розумової праці. Культура харчування. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою. Використання природних чинників власного загартування з метою протидії несприятливим факторам навколишнього середовища. 4. Прийоми масажу та самомасажу. Фізіологічні механізми впливу масажу та самомасажу на організм. 5. Історія виникнення та розвиток аеробіки. Методична організація занять з аеробіки. Зміст та методика проведення занять з аеробіки. Матеріально-технічне забезпечення, гігієнічні вимоги, медичний контроль та самоконтроль при заняттях аеробікою. Запобігання травматизму, місця для занять, обладнання та інвентар, одяг та взуття,</p> |

організація та проведення змагань.

**Література:**

1. Фізичне виховання. Курс лекцій з дисципліни для студ. усіх спец. / Вихляєв Ю.М., Давиденко В.Ю., Бойко Г.Л. та ін. – К.: НТУУ «КПІ», 2007. – 148 с.
  2. Носко М.О., Данілов О.О., Маслов В.М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології. – К.: Видавничий дім «Слово», 2011. – 264 с.
  3. Дубровский В.И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов. М.: ФиС, 1979. – 128 с.
  4. Бирюков А.А. Лечебный массаж: Учебное пособие. – К.: Олимпийская литература, 1995. – 200 с.
  5. Сергієнко Л.П., Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. Харків, «ОВС» ТОВ, 2007. – 271 с.
- Заняття на СРС: Проаналізувати стан індивідуального здоров'я та своєї загально-фізичної підготовленості.

**Дидактичне забезпечення:** великі аудиторії та мікрофон

**Основні завдання циклу практичних занять для всіх навчальних відділень:** вирішення загальних оздоровчих та виховних задач на основі поєднання методик навчально-тренувального процесу та управління адаптаційними процесами організму.

Практичні заняття проводяться з метою розвитку окремих фізичних якостей, які у поєднанні з іншим компонентами підготовленості обумовлюють досягнення функціональної готовності та загально-фізичної підготовленості студентів. Динаміка функціональних змін повинна спиратись на дотримання принципу індивідуалізації у поєднанні з іншими принципами побудови навчального процесу.

Для досягнення мети циклу практичних занять використовують:

- методи розвитку основних фізичних здібностей;
- методи розвитку рухових якостей аеробними вправами;
- методи управління та корекції функціональними проявами під час навчально-тренувального процесу;
- засоби, що дозволяють ефективно застосовувати обрані методи та моделі підготовки.

**Практичні заняття з аеробіки Толмачова С.Є.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): гімнастичні мати, палиці, м'ячі, степ-платформи, скакалки, кубики, секундомір, музичний центр, лінійка для вимірювання гнучкості, "Щоденник самоконтролю студента".

- Практичне заняття № 1. Задачі:
1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з аеробіки та історією виникнення і розвитку аеробіки.
  2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.
  3. Ознайомити з технікою виконання базових кроків аеробних комплексів.
  4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Техніка безпеки та правила поведінки на практичних заняттях з аеробіки. Засоби та методи самоконтролю за станом організму. Загально-розвиваючі вправи: на місці та в пересуванні, ходьба, біг, дихальні вправи. Базові кроки: step-tach, grape wine, V-step, cross, shasse, jumping jack, mambo, cha-cha. Робота на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Навчити техніці виконання базових кроків аеробних комплексів.

2. Ознайомити з технікою виконання вправ на місці, в пересуванні та з переліком заборонених елементів.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Аеробний комплекс № 1 «безударний». Вправи на місці та в пересуванні зі зміною напрямку та темпу музичного супроводу. Показ заборонених елементів. Вправи з гантелями, з боді-баром, робота на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Навчити техніці виконання базових кроків аеробних комплексів зі зміною темпу.

2. Ознайомити з технікою роботи рук.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: Аеробний комплекс № 1 «позаударний». Робота рук у «фронтальній» та «сагітальній» площині. Стрибки зі скакалкою на правій та лівій нозі, подвійні, з обертом скакалки назад.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання базових кроків.

3. Ознайомити з технікою роботи рук.

4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Аеробний комплекс зі зміною темпу музичного супроводу та напрямку виконання вправ. Робота рук у «фронтальній» та «сагітальній» площині, узгодження з базовими кроками аеробного комплексу №1. Стрибки через скакалку.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку вибухової сили.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Вдосконалити техніку роботи рук в узгодженні з базовими кроками в аеробному комплексі №1.

2. Ознайомити з технікою стрибків через скакалку.

3. Ознайомити з елементами групи А.

4. Сприяти розвитку вибухової сили.

Засоби: Аеробний комплекс №1 з координацією рук, потім ніг, разом. Стрибки через скакалку на правій, на лівій ногах, подвійні стрибки, стрибки з обертом скакалки назад. Робота на тренажерах. Елементи групи А вартістю 0.1-0.3 бали (STRADDLE PUSH UPOR PUSH UP; ILEG PUSH UP; 1 APM PUSH UP; LATERAL PUSH UP). Стрибки зігнувши ноги, ноги нарізно в сагітальній площині.



СРС: виконати комплекс вправ для розвитку вибухової сили.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Навчити техніці виконання комплексу вправ підготовчої частини заняття.

2. Вдосконалити техніку роботи рук в узгодженні з базовими кроками, вправами на місці та в пересуванні.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Аеробний комплекс вправ, попередній стретчінг, ходьба на місці, дихальні вправи. Аеробний комплекс "Latino" зі зміною темпу музичного супроводу. Біг.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ для підготовчої частини уроку.

2. Вдосконалити техніку виконання елементів групи А вартістю 0,1-0,3 бали.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Аеробний комплекс вправ підготовчої частини уроку, елементи групи А. Силовий вис: утримання у висі лежачи, згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Тяга до підборіддя з боді-баром, стійка на передпліччях. Заключний стретчінг, вправи на відновлення дихання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ для основної частини заняття.

2. Навчити техніці виконання елементів групи В вартістю 0,1-0,3 бали.

3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Засоби: Аеробний комплекс вправ, вправи основної частини уроку: стрибки, базові кроки ускладнені роботою рук, випади, махи ногами в різних напрямках. Елементи групи В (упор кутом ноги нарізно; упор кутом нарізно з поворотом 180 градусів; L-SUPPOP). Естафета «Strenflex».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці виконання комплексу вправ основної частини заняття.

2. Вдосконалити техніку виконання елементів групи В.

3. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ «Pilates».

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Аеробний комплекс вправ, базові кроки на місці та в пересуванні з роботою рук, нахили, стрибки. Поєднання з аеробним комплексом підготовчої частини, елементи групи В на гімнастичних матах, нахили з підтримкою. Комплекс вправ на гнучкість «Pilates».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ основної частини заняття.

2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

3. Ознайомити з технікою виконання елементів групи С вартістю 0,1-0,3 бали.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Аеробний комплекс підготовчої та основної частини уроку зі зміною вихідних положень. Елементи

групи С. Вправи на гімнастичних матах: підйом тулубу з в. п. лежачи на спині, руки за головою, підйом ніг зігнутих в колінних суглобах, групування, складка.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Контрольне заняття. Оцінити техніку виконання вправ підготовчої та основної частини заняття.

2. Навчити техніці виконання елементів групи С.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Аеробний комплекс №1. Елементи групи С (стрибок з поворотом на 360°, стрибок з поворотом на 180°, стрибок з поворотом на 180° у шпагат, стрибок з поворотом на 180° у фронтальний шпагат). Нахили, випади, шпагати.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання контрольного нормативу згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

2. Навчити техніці виконання комплексу вправ зі скакалкою.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Контрольний норматив – згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Нахили, випади, шпагати. Стрибки зі скакалкою. Естафета «Strenflex».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ заключної частини заняття.

2. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ зі скакалкою.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Аеробний комплекс вправ заключної частини, заключний стретчинг, ізольована робота для різних груп м'язів. Комплекс вправ зі скакалкою, стрибки зі зміною обертів скакалки, з подвійним обертом. Вправи з боді-баром, з гантелями.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання контрольного нормативу - підйом тулубу з вихідного положення лежачи на спині, руки за головою.

2. Вдосконалити техніку виконання елементів групи С.

3. Сприяти розвитку фізичної якості силової витривалості.

Засоби: підйом тулубу лежачи на спині, руки за головою. Елементи групи С групами та індивідуально, окремо та в аеробному комплексі. Вправи з гантелями, боді-баром.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку силової витривалості.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ базової аеробіки.

2. Ознайомити з технікою виконання елементів групи Д.

3. Вдосконалити техніку виконання контрольних нормативів.

4. Сприяти розвитку швидкісної витривалості.

Засоби: Аеробний комплекс на оцінку, групами та індивідуально. Елементи групи Д (шпагат, вертикальний шпагат руки на підлозі, безопорний вертикальний шпагат, фронтальний шпагат). Підйом тулубу з положення лежачи на спині, руки за головою;

згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Стрибки через скакалку на час. Естафета «Strenflex».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкісної витривалості.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Навчити техніці виконання елементів групи Д.

2. Скласти контрольний норматив: згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Елементи групи Д. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (руки на степ-платформі, на гімнастичній лаві чи на підлозі). Робота на тренажерах. Комплекс вправ «Pilates» (нахили, шпагати, махи у різній площині, вправи біля «станка»).

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання аеробного комплексу вправ №2 «ударного» зі стрибками.

2. Вдосконалити техніку виконання елементів групи А, В разом.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Аеробний комплекс з базовими змагальними стрибками зі зміною послідовності частин комплексу. Виконання елементів в четвірках (STRADDLE PUSH UP OR PUSH UP+ упор кутом ноги нарізно; LEG PUSH UP+ упор кутом ноги нарізно з поворотом на 180°; 1 ARM PUSH UP+ L-SUPPOR; LATERAL PUSH UP+ L-SUPPOR).

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Навчити техніці виконання аеробного комплексу №2 «ударного» зі стрибками.

2. Скласти контрольний норматив - підйом тулубу з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Аеробний комплекс в четвірках, підйом тулубу з положення лежачи на спині руки, за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах. Стрибки через скакалку. Естафета. Робота на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Ознайомити з технікою виконання контрольного нормативу човниковий біг 4х9 м.

3. Вдосконалити виконання комплексу вправ зі скакалкою.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Човниковий біг 4х9 м. Комплекс вправ зі скакалкою. Робота на тренажерах. Вправи на гімнастичних матах, нахили, махи ногами, шпагати у різній площині.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання контрольного нормативу стрибок у довжину з місця.

2. Вдосконалити техніку виконання аеробного комплексу вправ №2 «ударного» зі стрибками.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Стрибок у довжину з місця, стрибки через гімнастичну лаву, стрибки з напівприсіду вгору. Аеробний комплекс №2 «ударний» - індивідуально. Вправи з гантелями, боді-баром на окремі групи м'язів: верхній плечовий пояс, м'язи спини, стегна, черевного пресу.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання контрольних нормативів: човниковий біг 4х9 м, стрибок у довжину з місця.

2. Вдосконалити техніку виконання аеробного комплексу вправ підготовчої, основної та заключної частин заняття.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: Човниковий біг 4х9 м, стрибок у довжину з місця. Аеробний комплекс вправ. Робота на тренажерах. Вправи в парах на координацію рухів, спиною до дзеркала.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання базових кроків та вправ аеробного комплексу на степ-платформах.

2. Скласти контрольні нормативи: човниковий біг 4х9 м, стрибок у довжину з місця.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: Човниковий біг 4х9 м, стрибок у довжину з місця. Базові кроки на степ-платформах (Basic; Reverse; Knee-UP; Kick; V-step; Cross; March; Mambo; Over). Стрибки, кроки на степ-платформі та узгодження їх з роботою рук. Естафета «Strenflex», комплекс вправ зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання контрольного нормативу - утримання рівноваги («ластівка») на правій та лівій ногах на час.

2. Навчити техніці виконання вправ аеробного комплексу на степ-платформі.

3. Сприяти розвитку вибухової сили.

Засоби: Контрольний норматив - рівновага. Рівновага на стопі, на носках, на одній нозі вертикально, на правій та лівій нозі горизонтально з розплющеними та заплющеними очима. Аеробний комплекс на степ-платформі в четвірках. Стрибки зі скакалкою, стрибки через гімнастичну лаву, вистрибування вгору з вихідного положення стоячи на степ-платформі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку вибухової сили.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ коригуючої гімнастики з гімнастичною палицею.

2. Навчити техніці виконання контрольного нормативу - утримання рівноваги («ластівка») на правій та лівій ногах на час.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Вправи комплексу коригуючої гімнастики з гімнастичною палицею з положення стоячи, сидячи, лежачи. Рівновага на правій та лівій нозі (горизонтальна, вертикальна, на стопі, навшпиньках, на одній нозі, з заплющеними очима). Аеробний комплекс №2 «ударний».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Навчити техніці виконання комплексу вправ коригуючої гімнастики з гімнастичними палицями.

2. Вдосконалити техніку виконання аеробного комплексу на степ-платформі.

3. Скласти контрольний норматив - утримання рівноваги («ластівка») на правій та лівій ногах на час.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Вправи з гімнастичною палицею: нахили, повороти стоячи, сидячи, лежачи. Аеробний комплекс на степ-платформі в групі та індивідуально обличчям та спиною до дзеркала. Контрольний норматив - утримання рівноваги («ластівка») на правій та лівій ногах на час. Кругове тренування (вправи на підлозі; на гімнастичній лаві; на шведській стінці; вправи з гантелями).

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання аеробних вправ стилю «Фанк».

2. Вдосконалити техніку виконання вправ аеробного комплексу з гімнастичною палицею.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: базові кроки та вправи стилю «Фанк». Аеробний комплекс з гімнастичною палицею в парах та індивідуально. Робота на тренажерах, вправи з боді-баром, з гантелями, стоячи, сидячи та лежачи на гімнастичних матах. Ізольоване силове навантаження на різні групи м'язів.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ з гімнастичним м'ячем (футболом).

2. Навчити техніці виконання вправ аеробного комплексу в стилі «Фанк».

3. Скласти контрольний норматив - стрибки зі скакалкою на двох ногах за 30 секунд.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: контрольний норматив - стрибки зі скакалкою на двох ногах за 30 секунд. Вправи з гімнастичним м'ячем стоячи, сидячи, лежачи на гімнастичних матах (нахили; випади; шпагати; махи у різній площині; вправи у гімнастичного станка).

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання аеробного комплексу вправ №2 «ударного» зі стрибками.

3. Навчити техніці виконання вправ з гімнастичним м'ячем.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Аеробний комплекс «ударний». Вправи з гімнастичним м'ячем: стоячи, сидячи, лежачи, кругове тренування. Естафета.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання базових вправ латиноамериканського стилю.

2. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ з гімнастичними м'ячами.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: вправи латиноамериканського стилю. Комплекс вправ з гімнастичними м'ячами. Робота на тренажерах, вправи на підлозі - ізольована робота над різними групами м'язів. Повороти, рівновага з заплющеними очима, узгодження роботи рук та ніг на тестових стрибках.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання базових кроків.

3. Ознайомити з технікою роботи рук.

4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Аеробний комплекс латиноамериканського стилю в четвірках. Елементи групи А вартістю 0,1-0,3 бали, стрибки зі скакалкою, човниковий біг, естафета.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Провести тестування фізичного, функціонального та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання базових кроків.

3. Ознайомити з технікою роботи рук.

4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: тестування фізичного, функціонального та психофізичного стану студентів. Вправи з гантелями, з боді-баром: стоячи, сидячи, лежачи на гімнастичних матах для м'язів верхнього плечового поясу, спини, стегон, м'язів живота. Елементи групи В. Аеробний комплекс №2 «ударний» зі зміною вихідного положення індивідуально. Робота на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Вдосконалити вміння та рухові навички кругового тренування.

2. Вдосконалити техніку виконання елементів групи С.

3. Сприяти розвитку вибухової сили.

Засоби: Кругове тренування (вправи на степ-платформі; вправи базової аеробіки; вправи з гімнастичним м'ячем; стрибки зі скакалкою). Вправи на відновлення. Елементи групи С. Робота на тренажерах, стрибки зі скакалкою, через гімнастичну лаву, стрибки вгору.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку вибухової сили.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання «позаударного» аеробного комплексу вправ №1.

2. Вдосконалити техніку виконання елементів групи Д.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: «Позаударний» аеробний комплекс №1. Елементи групи Д в четвірках. Вправи комплексу «Пілатес». Заключний стретчінг.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання «ударного» аеробного комплексу вправ №2.

2. Прийом та перескладання контрольних нормативів.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: «Ударний» аеробний комплекс зі стрибками. Контрольні нормативи: човниковий біг 4х9 м, стрибок у довжину з місця, стрибки зі скакалкою, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, рівновага, аеробний комплекс базової аеробіки, підйом тулубу з положення лежачи на спині руки за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах. Ходьба, дихальні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

### **Практичні заняття з баскетболу *Анікеєнко Л. В.***

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): баскетбольні щити з кошиками, баскетбольні та медбольні м'ячі, стійки, скакалки, секундоміри, кубики, свистки.

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Надати теоретичні знання з історії виникнення та розвитку баскетболу.

2. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з баскетболу.

3. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

4. Ознайомити з основною стійкою баскетболіста, переміщеннями, поворотами.

5. Навчити ловлі м'яча двома руками на місці.

6. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Основна стійка баскетболіста, стрибки, повороти, переміщення (робота ніг). Ловля м'яча двома руками на місці. Рухлива гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Навчити основній стійці баскетболіста, поворотам, переміщенням.

2. Навчити ловлі м'яча двома руками на місці.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Основні способи переміщення баскетболіста (повороти, зупинки, викрокування). Передача та ловля м'яча двома руками на місці. Жонглювання одним м'ячем. Рухлива гра. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Ознайомити з технікою ведення м'яча.

2. Навчити техніці виконання передачі та ловлі м'яча.

3. Сприяти розвитку швидкості та стрибучості.

Засоби: Ведення м'яча правою, лівою рукою та поперемінно з руки на руку на місці. Ловля однією рукою високого, низького м'яча. Передачі м'яча двома руками. Естафети. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Навчити техніці ведення м'яча.

3. Навчити техніці виконання передачі та ловлі м'яча.

4. Сприяти розвитку швидкості та стрибучості

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Ведення м'яча правою, лівою рукою та поперемінно на місці. Ведення м'яча правою, лівою рукою та поперемінно у русі. Ловля та передача однією рукою високого, низького м'яча. Естафети. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Навчити техніці ведення м'яча правою, лівою рукою та поперемінно на місці та у русі.

2. Навчити техніці переміщень зі стрибками, зупинками.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності за допомогою естафет.

Засоби: Способи переміщень в поєднанні зі стрибками, зупинками та поворотами у русі. Жонглювання одним та двома м'ячами. Ведення м'яча правою, лівою рукою та поперемінно у русі. Передачі м'яча однією та двома руками на місці. Естафети. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Навчити техніці ведення м'яча правою, лівою рукою та поперемінно на місці та у русі.

2. Навчити техніці переміщень зі стрибками, зупинками.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності за допомогою естафет.

Засоби: Переміщення в поєднанні зі стрибками, зупинками та поворотами у русі з веденням м'яча. Жонглювання одним та двома м'ячами. Ведення м'яча правою, лівою рукою та поперемінно з руки на руку у русі з пасивним захисником. Передачі м'яча однією та двома руками на місці. Естафети. Одностороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Навчити техніці виконання способів переміщення з технічними прийомами.

2. Навчити техніці виконання і різних способів ведення м'яча зі зміною напрямку руху.

3. Навчити техніці виконання ловлі та передачі м'яча в русі.

4. Сприяти розвитку спритності та координації за допомогою жонглювання.

Засоби: Переміщення баскетболіста в поєднанні з технічними прийомами (веденням та передачами м'яча). Жонглювання одним, двома м'ячами на місці та у русі. Різні способи ведення м'яча зі зміною напрямку та швидкості руху. Ловля та передача м'яча однією рукою у русі. Одностороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Навчити техніці виконання способів переміщення з технічними прийомами.

2. Навчити техніці виконання і різних способів ведення м'яча зі зміною напрямку руху.

3. Навчити техніці виконання ловлі та передачі м'яча в русі.



4. Сприяти розвитку спритності та координації за допомогою жонглювання.

Засоби: Переміщення баскетболіста в поєднанні з технічними прийомами. Жонглювання одним, двома м'ячами на місті та у русі. Різні способи ведення м'яча зі зміною напрямку та швидкості руху зі зміною висоти відскоку м'яча. Ловля та передача м'яча однією рукою у русі. Кидки м'яча однією рукою з подвійного кроку справа від щита. Одностороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити захисній стійки баскетболіста.

2. Навчити техніці передачі м'яча двома руками від грудей та однією від плеча.

3. Сприяти розвитку координації та спритності.

Засоби: Захисна стійка баскетболіста під час переміщень і зупинок. Жонглювання одним та двома м'ячами. Передача м'яча двома руками від грудей та однією рукою від плеча на місці. Кидки м'яча однією рукою з подвійного кроку справа від щита. Рухлива гра. Одностороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Вдосконалити техніку захисної стійки баскетболіста.

2. Навчити техніці передачі м'яча двома руками від грудей та однією від плеча.

3. Сприяти розвитку координації та спритності.

Засоби: Захисна стійка баскетболіста під час переміщень і зупинок. Передача м'яча двома руками від грудей та однією рукою від плеча у русі. Кидки м'яча однією рукою з подвійного кроку зліва від щита. Кидки м'яча однією рукою з подвійного кроку після передачі м'яча. Одностороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Навчити техніці ведення м'яча різними способами в різних напрямках без зорового контролю.

2. Вдосконалити техніку захисної стійки баскетболіста при русі суперника.

3. Сприяти розвитку координації та спритності.

Засоби: Захисна стійка при пересуваннях суперника зліва та справа. Жонглювання одним та двома м'ячами. Ведення м'яча різними способами у різних напрямках без зорового контролю. Передача м'яча на різні відстані та напрямки. Кидки м'яча однією рукою з подвійного кроку справа та зліва від щита. Рухлива гра. Одностороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити техніці ведення м'яча різними способами в різних напрямках без зорового контролю.

2. Вдосконалити техніку захисної стійки баскетболіста при русі суперника.

3. Сприяти розвитку координації та спритності.

Засоби: Захисна стійка при пересуваннях суперника зліва та справа. Ведення м'яча різними способами з чередуванням висоти відскоку м'яча у різних напрямках без зорового контролю. Передача м'яча на різні відстані та напрямки. Кидки м'яча однією рукою з подвійного кроку справа та зліва від щита після передачі м'яча. Рухлива гра. Одностороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Навчити техніці виконання подвійного кроку.

2. Ознайомити з технікою виконання кидка м'яча у кошик у стрибку однією рукою після подвійного кроку.

3. Сприяти розвитку координації та спритності.

Засоби: Передача м'яча однією рукою від плеча, збоку та знизу на місці. Жонглювання одним та двома м'ячами. Передачі м'яча в парах, трійках у русі. Кидок м'яча у стрибку однією рукою з подвійного кроку з пасивним захисником. Рухливі ігри. Одностороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності та координації.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Навчити техніці виконання подвійного кроку.

2. Навчити техніці виконання кидка м'яча у кошик у стрибку однією рукою після подвійного кроку.

3. Сприяти розвитку координації та спритності.

Засоби: Передача м'яча однією рукою від плеча, збоку та знизу в парах та трійках на місці та у русі. Кидок м'яча у стрибку однією рукою з подвійного кроку після передачі м'яча з пасивним захисником. Одностороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити техніці виконання кидків м'яча у кошик у стрибку однією рукою після подвійного кроку.

2. Вдосконалити техніку виконання вивчених способів передач в різних напрямках, темпі та відстані.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Передачі м'яча з переміщеннями, різних за напрямком, швидкістю та відстанню. Передачі м'яча в парах з пасивним захисником. Рухлива гра. Правила гри. Одностороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та стрибучості.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик у стрибку однією рукою після подвійного кроку.

2. Вдосконалити техніку виконання вивчених способів передач в різних напрямках, темпі та відстані.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Передачі м'яча з переміщеннями, різних за напрямком, швидкістю та відстанню. Передачі м'яча в парах з пасивним та активним захисником. Рухлива гра. Правила гри. Одностороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик у стрибку однією рукою після подвійного кроку.

2. Вдосконалити техніку виконання вивчених способів передач в різних напрямках, темпі та відстані.

3. Сприяти розвитку спритності та координації.

Засоби: Жонглювання двома м'ячами. Передачі м'яча у русі з активним захисником. Кидки м'яча однією рукою у русі після проходів у різних напрямках до щита. Кидки м'яча у кошик однією та двома руками з близької відстані. Естафети. Одностороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Навчити техніці виконання кидка м'яча у кошик однією рукою з близької дистанції.

2. Навчити техніці виконання кидка м'яча у кошик однією рукою в русі після прориву.

3. Сприяти розвитку спритності та координації за допомогою жонглювання.

Засоби: Передачі м'яча у русі. Жонглювання двома м'ячами. Кидки м'яча однією рукою у русі після проходів у різних напрямках до щита. Кидки м'яча у кошик однією та двома руками з близької відстані. Одностороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та координації.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання кидка м'яча у кошик однією рукою з близької дистанції.

2. Вдосконалити техніку виконання кидка м'яча у кошик однією рукою в русі після прориву.

3. Сприяти розвитку спритності та координації за допомогою жонглювання.

Засоби: Жонглювання двома м'ячами. Кидки м'яча однією рукою у русі після проходів у різних напрямках до щита. Передачі м'яча однією та двома руками у стрибку. Кидки м'яча у кошик з близької та середньої відстані. Одностороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості спритності.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Навчити техніці виконання кидка м'яча у кошик з близької і середньої дистанції.

2. Навчити техніці виконання передачі м'яча однією і двома руками у стрибку.

3. Сприяти розвитку спритності у односторонній грі без ведення м'яча.

Засоби: Передачі м'яча однією та двома руками у стрибку. Кидки м'яча у кошик з близької та середньої відстані після передачі. Рухлива гра. Одностороння гра без ведення м'яча.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей швидкості та спритності.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання кидка м'яча у кошик з близької і середньої дистанції.

2. Вдосконалити техніку виконання передачі м'яча однією і двома руками у стрибку.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності у односторонній грі без ведення м'яча.

Засоби: Передачі м'яча однією та двома руками у стрибку. Кидки м'яча у кошик з близької та середньої відстані після передачі. Передачі м'яча однією та двома руками у русі. Кидки м'яча у кошик з різних відстаней та точок (зліва, справа та по центру від щита). Одностороння гра без ведення м'яча.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Навчити техніці виконання перехвату м'яча.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча в кошик з різних точок та дистанцій.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості у рухливій грі.

Засоби: Передачі м'яча однією та двома руками у русі з пасивним захисником. Перехват м'яча при передачах на місці та у русі. Кидки м'яча у кошик з різних відстаней та місць після передачі (зліва, справа та по центру від щита). Рухлива гра. Одностороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості та стрибучості.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання перехвату м'яча.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча в кошик з різних точок та дистанцій.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості у рухливій грі.

Засоби: Перехват м'яча при передачах у русі. Кидки м'яча у стрибку однією рукою зверху з подвійного кроку зліва та справа від щита після передачі. Оволодіння м'ячем у захисті (перехват, вибивання, відбивання та накриття). Рухлива гра. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей швидкості та гнучкості.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Ознайомити з технікою оволодіння м'ячем у захисті (перехват, вибивання, накривання).

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик однією рукою у стрибку

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності за допомогою естафет.

4. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: Передачі м'яча у русі з активним захисником. Кидки м'яча у стрибку однією рукою зверху з подвійного кроку зліва та справа від щита передачі з пасивним захисником. Оволодіння м'ячем у захисті (перехват, вибивання, відбивання та накриття). Естафети. Двостороння гра. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та гнучкості.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Навчити техніці оволодіння м'ячем у захисті (перехват, вибивання, накривання).

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик однією рукою у стрибку.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

4. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: Передачі м'яча у русі з активним захисником. Кидки м'яча у стрибку однією рукою зверху з подвійного кроку зліва та справа від щита після передачі з активним захисником. Оволодіння м'ячем у захисті (перехват, вибивання, відбивання та накриття). Естафети. Двостороння гра. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості та спритності.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Ознайомити із взаємодією гравців при заслонах.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик з близької та середньої дистанції.

3. Сприяти розвитку фізичної якості стрибучості.

4. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: Кидки м'яча у стрибку однією рукою зверху з близької та середньої відстані після передачі з активним захисником. Взаємодія двох гравців у нападі з пасивним захисником. Естафети. Двостороння гра. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та сили.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Навчити взаємодії гравців при заслонах.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик з близької та середньої дистанції.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

4. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: Передачі м'яча у русі в трійках з одним та двома пасивними захисниками. Кидки м'яча у стрибку однією рукою зверху з близької та середньої відстані після передачі з активним захисником. Взаємодія двох гравців у нападі з активним захисником. Двостороння гра. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити взаємодії гравців при заслонах.

3. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Передачі м'яча у русі з активним захисником. Кидки м'яча у стрибку однією рукою зверху з подвійного кроку зліва та справа від щита після передачі з активним захисником. Взаємодія двох гравців у нападі з двома активними захисниками. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Ознайомити з груповими взаємодіями гравців у нападі.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик з різних точок та дистанцій.

3. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

Засоби: Контрольні нормативи: стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4х9 метрів, згинання - розгинання рук в упорі лежачи. Взаємодії 3х2, 3х3 з пасивними захисниками. Кидки м'яча у кошик з різних точок від щита. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та стрибучості.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Навчити груповим взаємодіям гравців у нападі.

3. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик з різних точок та дистанцій.

4. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Взаємодії 3х2, 3х3 з пасивними захисниками. Кидки м'яча у кошик з різних точок від щита. Контрольні нормативи: стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4 х 9 метрів, згинання - розгинання рук в упорі лежачи. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Вдосконалити взаємодії гравців при заслонах.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик з середньої та далекої дистанції.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Кидки м'яча у стрибку однією рукою зверху з середньої та далекої дистанції після передачі. Взаємодія 2х2, 3х2 з активними захисниками. Естафети. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та сили.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Навчити груповим взаємодіям гравців у нападі.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик з середньої та далекої дистанції.

3. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Засоби: Взаємодії 2х2, 3х2, 3х3. Контрольні нормативи – кидки у кошик після подвійного кроку, перехвати м'яча руками між ногами з переду-назад та з-заду-наперед за 15", жонгливання м'ячем між ногами по "вісімці" за 15". Кидки м'яча у стрибку однією рукою зверху з середньої та далекої дистанції після передачі з активним захисником. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик з середньої та далекої дистанції.

2. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Сприяти розвитку координації за допомогою жонгливання.

Засоби: Жонгливання одним та двома м'ячами на місці та у русі. Контрольні нормативи – кидки у кошик після подвійного кроку, перехвати м'яча руками між ногами з переду-назад та з-заду-наперед за 15", жонгливання м'ячем між ногами по "вісімці" за 15". Кидки м'яча у кошик з різних точок від щита. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Прийом та перескладання контрольних нормативів.

2. Вдосконалити технічні навички баскетболіста безпосередньо у двосторонній грі.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Кидки м'яча у кошик з різних точок від щита. Контрольні нормативи з технічної та фізичної підготовленості. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

### **Практичні заняття з боксу Назимок В.В.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): боксерські рукавички, боксерські груші, мішки, подушки, ринг, скакалки, секундоміри, кубики, свистки, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на заняттях з боксу та історією виникнення і розвитку боксу.

2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.
3. Ознайомити з бойовою стійкою боксера.
4. Навчити техніці бинтування рук.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Навчальна стійка боксера (фронтальна). Переміщення ваги тіла на праву та ліву ногу. Повороти тулуба вправо, вліво з переносом тіла на праву, ліву ногу. Викиди лівої (правої) руки з переносом ваги тіла на різноіменну ногу. Загальна фізична підготовка.

СРС: комплекс вправ на розвиток витривалості.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Навчити бойовій стійці боксера.

2. Ознайомити з технікою виконання прямих ударів.
3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Бойова стійка боксера. Основні положення рук, ніг, голови тулуба. Переміщення в бойовій стійці вперед, назад, вліво, вправо. Переміщенні «човником». Прямі удари лівою, правою, з переміщенням вперед. Прямі удари з фронтальної стійки. Захист від прямих ударів підставлянням правої долоні.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Вдосконалити техніку переміщення боксера поодинокими, подвійними кроками, «човником».

2. Навчити техніці виконання захисту кроком назад.
3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Переміщення в бойовій стійці поодинокими, подвійними кроками вперед, назад, вліво, вправо, переміщення «човником». Переміщення на передній частині стопи. Прямі удари лівою та правою. Захист кроком назад з підставлянням правої долоні.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів з фронтальної стійки.
3. Навчити техніці захисту відбиванням від ударів лівою.
4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Переміщення ваги тіла на ліву, праву ногу, з ударами прямими боковими та знизу з переміщенням на різноіменну ногу. Захист відбиванням від ударів лівою.

СРС: комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прямих ударів лівою, правою з кроком вперед.

2. Навчити техніці захисту лівим передпліччям від ударів лівою, правою.
3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Переміщення поодинокими, подвійними кроками вперед, назад, в сторони, переміщення човником». Удари лівою з кроком вперед, назад, в сторону. Захист від ударів лівою, правою в голову підставлянням лівого передпліччя. Удар лівою в голову з подвійним кроком вперед. Вправи в двухшеренговому строю. Бойові дистанції: дальня, середня, ближня. Робота на снарядах.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Вдосконалити техніку захисту лівим передпліччям від ударів лівою, правою в голову.

2. Вдосконалити техніку переміщення в бойовій стійці з прямими ударами.

3. Ознайомити з технікою виконання удару лівою в тулуб.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Атакуючі удари лівою, правою в голову. Переміщення перед партнером зі зміною дистанції. сту. Удари лівою в тулуб, захист підставлянням правого передпліччя. Робота на снарядах та тренажерах.

СРС: комплекс вправ на розвиток витривалості.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару в тулуб.

2. Ознайомити з технікою захисту без застосуванням рук, ухилами вліво, вправо.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Вправи з навчальної стійки. Прямі удари в сполученні з ударами знизу та боковими. Удар лівою в тулуб з фронтальної стійки, ухили вліво, вправо з поворотом корпусу з навчальної та бойової стійки. Робота на снарядах. Вправи зі скалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару прямим лівим в тулуб.

2. Навчити техніці захисту ухилами вправо, вліво.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Прямий лівий в тулуб кроком вліво, кроком вперед. Ухили від прямого лівою та правою в бойовій стійці. Робота на снарядах та тренажерах.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Вдосконалити техніку захисту ухилами вліво, вправо.

2. Вивчити техніку захисту підставлянням лівого плеча.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Прямі удари лівою, правою з поворотом тулубу та переміщення ваги тіла на різноіменну ногу, в сполученні з ударами знизу та боковими. Умовний бій в парах на атаку прямим лівою в голову. Вправи на снарядах. Вправи зі скалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Навчити техніці захисту підставлянням лівого плеча.

3. Ознайомити з технікою виконання бокового удару лівою в голову.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Прямий лівою в голову. Захист підставлянням лівого плеча з поворотом корпусу вправо. Боковий лівою з фронтальної стійки. Умовний бій на атаку прямим лівою в голову та тулуб. Робота на снарядах та тренажерах.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Навчити техніці виконання бокового удару лівою в голову.

2. Ознайомити з технікою захисту нирком.



3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: ЗФП. Боковий удар лівою у бойовій стійці. Захист нирком. Умовний бій прямим ударом в голову та тулуб. Бій з тінню. Робота на снарядах та тренажерах.

СРС: комплекс вправ на розвиток витривалості.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання бокового удару лівою в голову при роботі з партнером в парах.

2. Ознайомити з технікою контратаки прямим правою після атаки прямим лівою.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. Контратака прямим правою після атаки прямим лівою. Умовний бій на атаку прямим лівою з відповіддю прямим правою. Комплекс вправ на розвиток спритності, робота на снарядах та тренажерах.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Навчити техніці контратаки прямий правою після атаки прямим лівою.

2. Ознайомити з технікою виконання зустрічного прямим лівою в тулуб після атаки прямим лівою в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: ЗФП. Умовний бій в парах прямими в голову та тулуб. Вільний бій на прямий удар в голову та тулуб. Робота на снарядах та тренажерах.

СРС: комплекс вправ на розвиток витривалості.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання зустрічного удару лівою в голову на атаку прямим лівою в голову.

2. Навчити техніці виконання зустрічного удару лівою в тулуб на атаку прямим лівою в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: ЗФП. Атака ударом лівою в голову, ухил вправо з зустрічним ударом лівою в голову в підставлену праву долоню. Прямий лівою в голову. Зустрічний прямим лівою в тулуб з ухилом вправо. Умовний бій на атаку лівою в голову та тулуб. Робота на снарядах та зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити техніці виконання зустрічного удару лівою в голову.

2. Ознайомити з технікою виконання зустрічного удару правою в тулуб.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: ЗФП. Атака лівою в голову. Зустрічний удар лівою в голову в підставлену праву долоню. Зустрічний прямий удар правою в тулуб з ухилом вліво. Умовний бій на атаку лівою в голову та правою в тулуб. Робота на снарядах.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання зустрічного удару лівою в голову.

2. Навчити техніці виконання зустрічного удару правою в тулуб.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: ЗФП. Атака лівою в голову. Захист ухилом вправо. Зустрічний удар лівою в голову в підставлену праву долоню. Удар лівою в голову. Зустрічний прямий правою в

тулуб з ухилом вліво. Умовний бій на атаку лівою в голову та зустрічний правою в тулуб. Робота на снарядах та зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток витривалості.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання зустрічного удару правою в тулуб.

2. Вдосконалити техніку виконання удару з навчальної стійки.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. Удари з навчальної стійки. Удар правою в тулуб. Прямі удари в поєднанні з ударами знизу та боковими. Двосторонній бій на прямий удар лівою в голову та тулуб. Бій з тінню на снарядах. Вправи на тренажерах.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Вдосконалити техніку захисту нирком вправо, вліво від атаки лівою в голову.

2. Навчити техніці виконання прямого удару лівою в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: ЗФП. Атака лівою в голову. Захист нирком вправо, вліво. Вільний бій з уявним суперником. Вправи на снарядах та зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Ознайомити з технікою захисту підставлянням лівого плеча на атаку прямим правою в голову.

3. Вдосконалити техніку виконання правого прямого в голову.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. ЗФП. Атака прямим правою в голову. Захист підставлянням лівого плеча та правої долоні. Двосторонній бій на прямий удар лівою в голову та тулуб. Робота на снарядах та тренажерах.

СРС: комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Навчити техніці захисту підставлянням лівого плеча на атаку прямим правою.

2. Навчити техніці захисту відходом вліво з поворотом тулуба вправо.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: ЗФП. Атака прямим правою в голову. Захист лівим плечем та правою долонею. Атака лівою в голову. Захист відходом вліво з поворотом тулуба вправо. Двосторонній бій на прямий удар лівою в голову та тулуб. Бій з тінню. Вправи на снарядах. Гра «Салочки ногами».

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Вдосконалити техніку захисту підставлянням лівого плеча на атаку прямим правою.

2. Вдосконалити техніку захисту відходом вліво з поворотом тулуба вправо.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби. ЗФП. Атака прямим правою, лівою в голову. Захист підставлянням правого плеча та правої долоні, відходом вліво з поворотом тулуба вправо. Двосторонній бій на прямий удар лівою в голову та тулуб. Робота на снарядах та тренажерах.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання повторного удару лівою в голову.

2. Ознайомити з технікою виконання повторного удару лівою в голову та тулуб.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби. ЗФП. Повторний прямий удар лівою в голову, лівою в голову та тулуб та тулуб та захист від них. Бій з тінню. Робота на снарядах та зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Навчити техніці виконання повторного прямого лівою в голову.

2. Навчити техніці виконання повторного прямого лівою в голову та в тулуб.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби. ЗФП. Атака повторним прямим лівою в голову. Захист кроком назад підставлянням правої долоні. Атака повторним прямим ударом лівою в голову та тулуб. Захист підставлянням правої долоні та зігнутої в лікті лівої руки. Робота зі скакалкою. Гра «штовхачі».

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання повторного прямого лівою в голову.

2. Вдосконалити техніку виконання повторного прямого лівою в голову та тулуб.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби. ЗФП. Атака повторним прямим лівою в голову. Захист – кроком назад з підставлянням правої долоні. Атака повторним прямим ударом лівою в голову та тулуб. Захист підставлянням правої долоні та зігнутої в лікті лівої руки. Прямий правою в голову. Робота на снарядах та тренажерах.

СРС: комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання удару прямий правою в тулуб та технікою захисту від нього.

2. Вдосконалити техніку виконання прямих ударів в сполученні з ударами знизу та боковими.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби. ЗФП. Прямі удари правою в тулуб на місці та з кроком вперед. Двосторонній бій однією лівою рукою. Робота на снарядах та тренажерах.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Навчити техніці виконання прямого удару правою в тулуб та техніці захисту від нього.

2. Ознайомити з технікою виконання зустрічного удару прямим правою в тулуб.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби. ЗФП. Атака прямим правою в тулуб. Захист підставлянням зігнутої лівої руки, правої долоні з кроком назад. Атака прямим ударом лівою в голову. Зустрічний прямий правою в тулуб. Атака прямим ударом лівою в голову. Захист підставлянням

правої долоні, ухилом вліво та право, відбиванням правою долонею вліво. Прямий удар лівою в голову. Двосторонній бій однією лівою рукою. Бій з тінню. Робота на снарядах та тренажерах.

СРС: комплекс вправ на розвиток витривалості.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прямого удару правою в тулуб та захисту від нього.

2. Навчити техніці виконання зустрічному прямому удару правою в тулуб.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби. ЗФП. Атака прямим правою в тулуб. Захист підставлянням зігнутої лівої руки, правої долоні з кроком назад. Атака прямим ударом лівою в голову. Зустрічний прямий правою в тулуб. Бій з тінню. Робота на снарядах та зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання зустрічного прямого правою в тулуб.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби. Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. ЗФП. Атака прямим лівою в голову. Зустрічний прямий правою в тулуб. Атака прямим правою в голову. Захист підставлянням правої долоні, ухилом вліво та вправо, відбиванням правої долоні вліво. Прямий удар лівою в голову. Бій з тінню. Робота на снарядах та зі скакалками.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання подвійних прямих ударів в голову та захисту від них.

2. Вдосконалити техніку виконання прийомів та ударів.

3. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби. ЗФП Контрольні нормативи: стрибок у довжину з місця. Човниковий біг 4х9м. Згинання-розгинання рук в упорі лежачі. Подвійні прямі удари лівою, правою в голову. Подвійні прямі удари в голову з кроком назад, вперед, з підскоком на правій нозі. Захист підставлянням правої долоні та лівого плеча. Робота на снарядах та зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

3. Навчити техніці виконання подвійного удару.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби. ЗФП. Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Контрольні нормативи. Атака подвійними прямими ударами лівою та правою у голову. Захист підставлянням правої долоні та лівого плеча. Прямий ударом правою в голову, прямий ударом правою в тулуб. Умовний бій на атаку подвійним ударом в голову. Двосторонній бій лівою рукою. Робота на снарядах.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання подвійного удару та захисту від нього.

2. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. Контрольні нормативи. Атака подвійними прямими ударами лівою та правою в голову. Захист підставлянням правої долоні та правого плеча. Прямий удар правою в голову. Умовний бій на атаку подвійними ударами в голову. Бій з тінню. Робота на снарядах та зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання подвійних прямих ударів лівою в тулуб та правою в голову.

2. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: ЗФП. Атака подвійними прямими ударами лівою в тулуб, правою в голову. Захист підставлянням зігнутої в лікті лівої руки, лівого плеча та правої долоні. Прямий удар правою в голову. Атака прямим ударом правою в голову. Захист підставлянням лівого плеча. Прямий удар правою в голову. Вільний бій на прямий удар лівою в голову та лівою в тулуб. Контрольний норматив з технічної підготовленості. Робота на снарядах.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 33. Навчити техніці виконання подвійних ударів лівою в тулуб, правою в голову.

2. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: ЗФП. Атака подвійними прямими лівою в тулуб, правою в голову. Захист підставлянням зігнутої лівої руки, лівого плеча та правої долоні. Прямий ударом правою в голову. Атака лівою в голову. Контратака лівою назустріч в тулуб, прямим правою в голову на підйомі. Захист підставлянням правої долоні. Контрольний норматив з технічної підготовленості. Робота на снарядах.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання подвійних ударів лівою в тулуб, правою в голову.

2. Навчити техніці виконання подвійного удару лівою в голову, правою в тулуб.

3. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: ЗФП. Атака подвійними прямими ударами лівою в тулуб, правою в голову. Захист підставлянням зігнутої в лікті лівої руки, лівого плеча та правої долоні. Прямий удар правою в голову. Атака лівою в голову, правою в тулуб. Захист підставлянням лівого плеча та правої долоні. Контрольні нормативи з технічної підготовленості. Ведення бою лівою рукою в голову та тулуб.

СРС: комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

## **Практичні заняття з волейболу *Абрамов С.А.***

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): волейбольні сітки, стійки, волейбольні м'ячі, скакалки, секундоміри, кубики, свистки, лінійка для вимірювання гнучкості, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Надати теоретичні знання з історії виникнення та розвитку волейболу.

2. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з волейболу.

3. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи студентів.

4. Навчити техніці виконання стійок та переміщень.

5. Ознайомити з технікою виконання передачі м'яча двома руками зверху.

6. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. ТБ та правила поведінки на практичних заняттях з волейболу. Основні стійки, стрибки та переміщення волейболіста. Передача м'яча двома руками зверху: імітаційні вправи, верхня передача м'яча з власного підкидання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання передачі м'яча двома руками зверху після переміщення.

2. Ознайомити з технікою виконання передача м'яча двома руками зверху з різною траєкторією.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Основні способи переміщення волейболіста. Передача м'яча двома руками зверху після переміщення вперед, назад, праворуч, ліворуч. Передача м'яча з різною траєкторією з власного підкидання: середня, висока, низька. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання передачі м'яча двома руками зверху з різною траєкторією.

2. Ознайомити з технікою виконання передачі м'яча двома руками знизу.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Передача м'яча двома руками зверху з різною траєкторією: середня, висока, низька. Передача м'яча двома руками знизу: імітаційні вправи, передача м'яча з власного підкидання. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Ознайомити з технікою виконання верхньої передачі м'яча з різних вихідних положень.

3. Навчити техніці виконання передачі м'яча двома руками знизу.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Верхня передача м'яча з різних вихідних положень. Передача м'яча двома руками знизу з переміщенням вперед, назад. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Навчити техніці виконання нижньої передачі м'яча після переміщення.

2. Ознайомити з технікою виконання нижньої прямої подачі.

3. Ознайомити з технікою виконання верхньої прямої подачі.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Нижня передача м'яча після переміщення вперед, назад, праворуч, ліворуч. Нижня пряма подача з відстані 3-5-6 м. Верхня пряма подача з відстані 3-5-7 м. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча з поворотами.

2. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Верхня передача м'яча з поворотами на 90°, 180°, 360°. Нападаючий удар: підкидання, замах, крок-стрибок, удар. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання верхньої передачі м'яча з поворотами.

2. Навчити техніці виконання нижньої передачі з поворотами.

3. Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Верхня передача м'яча з поворотами на 90°, 180°, 360°. Нижня передача м'яча з поворотами на 90°, 180°, 360°. Верхня пряма подача з відстані 3-5-7 м. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча з різною траєкторією.

2. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару з власного підкидання.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Верхня передача м'яча з різною траєкторією: висока, середня, низька. Нападаючий удар з власного підкидання з відстані 1,5-2 м від сітки. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча з поворотами.

2. Навчити техніці виконання нижньої передачі м'яча.

3. Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Верхня передача м'яча з поворотами на 90°, 180°, 360°. Нижня передача м'яча з різною траєкторією: середня, висока, низька. Верхня пряма подача з відстані 5-6 м, 7-9 м. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС.

2. Ознайомити з технікою виконання верхньої передачі м'яча в стрибку.

3. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару з власного підкидання.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС. Верхня передача м'яча в стрибку на відстань 3-4 м. Нападаючий удар з власного підкидання правою, лівою рукою, з відстані 1,5-2 м від сітки. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання нижньої передачі м'яча після переміщення.

2. Навчити техніці виконання нижньої та верхньої прямої подачі.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Нижня передача м'яча після переміщення вперед, назад, праворуч, ліворуч. Нижня та верхня пряма подача з відстані 5-6 м, 7-9 м. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання верхньої передачі м'яча у стрибку.

2. Навчити техніці виконання нижньої та верхньої прямої подачі.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Верхня передача м'яча у стрибку на відстані 1м від волейбольної сітки. Нижня та верхня пряма подача з відстані 5-6 м, 7-9 м. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття №13. Задачі: 1. Навчити техніці виконання нижньої передачі м'яча після переміщення.

2. Навчити техніці виконання нижньої та верхньої прямої подачі з різних зон.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Нижня передача м'яча після переміщення праворуч, ліворуч, вперед, назад. Нижня та верхня пряма подача з зон 1, 6, 5. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча над собою.

2. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару з підкидання партнера - страхування.

3. Вдосконалити отримані навички в двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Верхня передача м'яча над собою, h 1,5-2 м. Нападаючий удар з підкидання партнера-страхування. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання нижньої передачі м'яча над собою.

2. Навчити техніці виконання нижньої та верхньої прямої подачі м'яча з різних зон.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Нижня передача м'яча над собою, h 1,5-2 м. Нижня та верхня пряма подача м'яча з зон 1, 6, 5. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання верхньої передачі м'яча за голову.



2. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару з 1-2 кроків.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Верхня передача м'яча за голову: без повороту, після повороту на 180°. Нападаючий удар з власного підкидання з 1-2 кроків правою, лівою рукою. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання нижньої передачі м'яча після переміщення.

2. Навчити техніці виконання нижньої та верхньої прямої подачі.

3. Ознайомити з технікою виконання прийому м'яча двома руками знизу після подачі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Нижня передача м'яча після переміщення вперед, назад, праворуч, ліворуч. Нижня та верхня пряма подача - скорочена. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча над собою.

2. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару з підкидання партнера-страхування.

3. Вдосконалити отримані навички в двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Верхня передача м'яча над собою з переміщенням на 1м вперед, праворуч, ліворуч, назад. Нападаючий удар з підкидання партнера - страхування. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС.

2. Навчити техніці виконання нижньої передачі над собою.

3. Ознайомити з технікою виконання нижньої та верхньої прямої подачі з зон 1, 6, 5.

4. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

5. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС. Нижня передача над собою, з 1,5-2м. Нижня та верхня пряма подача з зон 1, 6, 5. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання верхньої передачі м'яча за голову.

2. Навчити техніці виконання нападаючого удару з власного підкидання.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Верхня передача м'яча за голову без повороту, з поворотом на 180°. Нападаючий удар з власного підкидання з 1-2 кроків правою, лівою рукою. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання нижньої передачі м'яча після переміщення.

2. Навчити техніці виконання нижньої та верхньої прямої подачі.

3. Ознайомити з технікою виконання прийому м'яча двома руками знизу після подачі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

5. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: Нижня передача м'яча після переміщення вперед, назад, праворуч, ліворуч.

Нижня та верхня пряма подача в різні зони, скорочена. Прийом м'яча двома руками знизу після подачі. Двостороння гра. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання верхньої передачі м'яча для виконання нападаючого удару.

2. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару з 3-4 кроків.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

5. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: Верхня передача м'яча для виконання нападаючого удару з зони 4.

Нападаючий удар з 3-4 кроків. Двостороння гра. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття №23. Задачі: 1. Навчити техніці виконання нападаючого удару.

2. Ознайомити з технікою виконання прийому м'яча двома руками знизу після нападаючого удару.

3. Вдосконалити отримані навички в двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили

5. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: Нападаючий удар з зони 4. Прийом м'яча двома руками знизу після

нападаючого удару в зонах 1, 6, 5. Двостороння гра. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання верхньої передачі м'яча над собою не виходячи з кола Ø 3м.

2. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару.

3. Ознайомити з технікою виконання страхування.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

5. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: Верхня передача м'яча над собою не виходячи з кола Ø 3м., h 1,5-2 м.

Нападаючий удар з зони 4. Страхування. Двостороння гра. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання нижньої передачі м'яча не виходячи з кола Ø 3м.

2. Вдосконалити техніку виконання нижньої та верхньої прямої подачі в ліву, праву половину волейбольного майданчика.

3. Вдосконалити отримані навички в двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Нижня передача м'яча не виходячи з кола Ø 3м, h 1,5-2 м. Нижня та верхня пряма подача в ліву, праву половину волейбольного майданчика.

Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча для виконання нападаючого удару.

2. Навчити техніці виконання нападаючого удару з 3-4 кроків.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Верхня передача м'яча для виконання нападаючого удару з зони 4. Нападаючий удар з 3-4 кроків з зони 4. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Навчити техніці виконання нападаючого удару.

2. Ознайомити з технікою виконання прийому м'яча двома руками знизу після нападаючого удару.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Нападаючий удар різними способами з зони 4. Прийом м'яча двома руками знизу після нападаючого удару в зонах 1, 6, 5. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС.  
2. Вдосконалити техніку виконання верхньої передачі м'яча над собою не виходячи з кола Ø 3м.

3. Навчити техніці виконання нападаючого удару - блокування.

4. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

5. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС. Верхня передача м'яча над собою не виходячи з кола Ø 3м, h 1,5-2 м. Нападаючий удар з власного підкидання - блокування. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Навчити техніці виконання нижньої передачі м'яча не виходячи з кола Ø 3м.

2. Вдосконалити техніку виконання нижньої та верхньої прямої подача в ліву, праву половину волейбольного майданчика.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Нижня передача м'яча не виходячи з кола Ø 3м, h 1,5-2 м. Нижня та верхня пряма подача в ліву, праву половину волейбольного майданчика. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання нижньої передачі м'яча.

3. Прийом контрольних нормативів: стрибок вгору; верхня передача м'яча над собою не виходячи з кола Ø 3 м.

4. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

5. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Нижня передача м'яча з різною траєкторією, з поворотами. Контрольні нормативи: стрибок вгору; верхня передача м'яча над собою не виходячи з кола Ø 3 м, h 1,5-2 м. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання верхньої прямої подачі.

2. Прийом контрольних нормативів: «човниковий» біг 4х9 м; нижня передача м'яча в колі Ø 3м.

3. Вдосконалити отримані навички в двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Верхня пряма подача за завданням. Контрольні нормативи: «човниковий» біг 4х9 м; нижня передача м'яча в колі Ø 3 м, h 1,5-2 м. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання верхньої передачі м'яча.

2. Прийом контрольних нормативів: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; верхня або нижня пряма подача.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Верхня передача м'яча з різною траєкторією, на відстань 7-9 м, з поворотами. Контрольні нормативи: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; верхня або нижня пряма подача. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 33. 1. Вдосконалити техніку виконання нижньої передачі м'яча.

2. Прийом та перескладання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Нижня передача м'яча з різною траєкторією на відстань 7-9 м, з поворотами. Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання верхньої прямої подачі.

2. Прийом та перескладання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Верхня пряма подача з різних зон, між зонами, скорочена. Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

### **Практичні заняття з легкої атлетики-фітнесу *Гаврилова Н.М.***

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): гантелі, гімнастичні килимки, тренажери, навісні бруси та поперечини, гімнастична драбина, медбольні м'ячі, гімнастичні палки та обручі, скакалки, секундоміри, кубики, гімнастичні лави, різнокольорові конуси, музичний центр.

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Надати теоретичні знання з історії виникнення і розвитку легкої атлетики.

2. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) студентів.

3. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з легкої атлетики. Особиста гігієна на заняттях фізичного виховання.

4. Ознайомити з загально-розвиваючими вправами (ЗРВ).

Засоби: Тестування рівня функціонального стану СССР студентів. ТБ та правила поведінки на практичних заняттях з легкої атлетики. Біг на відрізки 100-150 м. Комплекс вправ для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок. Комплекс ЗРВ.

СРС: виконати комплекс вправ опанування правильного дихання під час бігу.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Ознайомити з основами техніки бігу.

2. Навчити техніці бігу на середні та довгі дистанції.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Повільний біг. Вправи з видів легкої атлетики. Біг на відрізки різної довжини: 2х30 м, 2х50 м, спеціальні бігові та стрибкові вправи легкоатлетів. Спеціальні фізичні вправи. Вправи на тренажерах та з гімнастичними снарядами.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили рук.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Ознайомити з технікою високого старту.

2. Навчити техніці бігу на середні дистанції.

3. Ознайомити з особливостями техніки бігу.

4. Сприяти розвитку сили м'язів верхніх кінцівок.

Засоби: Високий старт. Біг на Біг на відрізки 20 м, 30 м, 60 м. Вправи стрибунів у довжину та вгору. Вправи на тренажерах та з гімнастичними снарядами.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили рук.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Ознайомити з технікою бігу на короткі та середні дистанції.

3. Ознайомити з основами техніки спринтерського бігу.

4. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Тестування фізичного, функціонального та психофізичного стану студентів. Біг на Біг на відрізки 30 м, 50 м, 60 м. Низький старт. Вправи стрибунів у довжину та вгору. Вправи на тренажерах та з гімнастичними снарядами.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів верхніх кінцівок.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Ознайомити з технікою бігу на середні та довгі дистанції.

2. Навчити техніці бігу з високого старту.

3. Навчити техніці бігу по дистанції.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Кросовий біг 1000-1200 м, з акцентом на окремі Біг на відрізки дистанції. Біг на Біг на відрізки 30-50 м з високого старту. Стартовий розбіг. Вправи для засвоєння правильної техніки бігу по дистанції (стрибкові та бігові вправи). Вправи стрибунів у довжину та вгору.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Ознайомити з технікою бігу на середні та довгі дистанції.

2. Навчити техніці бігу з високого старту і стартовому розбігу.

3. Ознайомити з технікою бігу на дистанції, оволодіти ритмом бігу.

4. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Кросовий біг 1000-1200 м. Біг на відрізки 30-60 м з високого старту. Стартовий розбіг, біг по дистанції. Дистанція 150 м в різному ритмі. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Ознайомити з технікою бігу з високого старту і стартового розгону на прямій.

2. Сприяти підвищенню рівня аеробних можливостей організму.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Кросовий біг 1000-1300 м зі зміною лідера на відрізках. Біг на відрізки 30-60 м з високого старту, стартовий розбіг по прямій. Біг на відрізки 50-100 м з акцентом на правильне відштовхування стопою. Стрибки з місця: одинарні, потрійні, підскоки. Стрибки у русі.

СРС: комплекс вправ для розвитку сили м'язів ніг.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Ознайомити з тактикою кросового бігу та особливостями техніки кросового бігу.

2. Ознайомити з технікою бігу з високого старту і стартовому розгону. Навчити техніці бігу на дистанції.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Крос 1500 м з тактичними завданнями. Біг на відрізки 30-50 м з високого старту. Стартовий розбіг по прямій. Стрибкові вправи легкоатлета.

СРС: комплекс вправ для розвитку сили м'язів ніг.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості: човниковий біг 4 x 9 м, стрибок у довжину з місця.

2. Навчити техніці бігу по прямій та правильному відштовхуванню.

3. Ознайомити з технікою бігу по пересічній місцевості.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Контрольні нормативи: човниковий біг 4x9 м, стрибок у довжину з місця. Біг на відрізки 60-100 м з прискореннями. Стройові гімнастичні вправи, вправи на

тренажерах. Вправи з видів легкої атлетики. Крос 800-1000 м по пересічній місцевості. Стрибки з місця, багатоскоки.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили рук.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості: човниковий біг 4 x 9 м, стрибок у довжину з місця.

3. Ознайомити з технікою бігу по прямій.

4. Навчити техніці бігу по пересіченій місцевості.

5. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Контрольні нормативи: човниковий біг 4x9 м, стрибок у довжину з місця. Біг на відрізки 30 м та 50 м. Вправи з видів легкої атлетики. Кросовий біг 1000 м або «фартлек». Стрибки з місця, стрибки зі штангою на плечах, багатоскоки.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили рук.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Прийом контрольного нормативу з технічної підготовленості: біг 30 м.

2. Сприяти розвитку спритності.

3. Сприяти розвитку швидкісної витривалості.

Засоби: Контрольний норматив: біг 30 м. Естафети з медбольним м'ячами, гімнастичними палками. Біг з прискоренням на відрізках 30 м та 20 м з невеликим інтервалом відпочинку.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили рук.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Скласти контрольні нормативи з технічної підготовленості: біг 30 м.

2. Ознайомити з технікою бігу з високого старту і стартового розгону по прямій.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Контрольні нормативи: біг 30 м. Спеціальні вправи. Біг з прискоренням. Повторні пробіжки з високого старту. Силові вправи на поперечині, гімнастичних брусах, тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили рук.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості: стрибок у довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

2. Сприяти підвищенню анаеробних можливостей організму.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Контрольні нормативи: стрибок у довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Вправи на швидкість та координацію. Силові вправи на поперечині, гімнастичних брусах, тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для зміцнення гомілкових суглобів.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості: стрибок у довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

2. Навчити техніці бігу на середні дистанції.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Контрольні нормативи: стрибок у довжину з місця. Біг на відрізки 150 м з прискореннями та зі зміною лідера. Вправи на силових тренажерах, вправи зі штангою та з гантелями.

СРС: виконати комплекс вправ для зміцнення гомілкових суглобів.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити тактиці ведення забігу на середні дистанції.

2. Сприяти розвитку витривалості.

3. Сприяти розвитку гнучкості суглобів.

Засоби: Біг 1500 м - хлопці, 1000 м – дівчата. Біг на різні відрізки по дистанції з різними тактичними завданнями. Вправи на гнучкість в суглобах на гімнастичних килимках та біля гімнастичної стінки.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку м'язів черевного пресу.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Навчити тактиці ведення забігу на короткі дистанції.

2. Сприяти розвитку спритності.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Біг на відрізки 30 м, 50 м різними тактичними завданнями. Комплексні естафети: з м'ячами, з кеглями, зі скакалками. Біг 1500 м – хлопці, 1000 м – дівчата.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку м'язів черевного пресу.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Навчити техніці бігу на віражі.

2. Сприяти підвищенню аеробних можливостей організму.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Біг на відрізки 150-300 м. Біг по дистанції на віражах з акцентом на зміщення горизонтальної осі верхнього плечового поясу. Силові вправи на тренажерах, брусах та перекладині. Присідання зі штангою на плечах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів ніг, тулубу та рук.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Навчити оптимальній техніці пробігання віражів.

2. Сприяти підвищенню анаеробних можливостей організму.

3. Сприяти розвитку спритності та гнучкості.

Засоби: Біг на відрізки 30-60 м. Біг по дистанції на віражах з різними тактичними завданнями. Фітнес-підготовка: вправи зі скакалками, на гімнастичних килимках та біля гімнастичної драбини.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів ніг, тулубу та рук.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Навчити техніці та тактиці бігу по дистанції.

3. Сприяти розвитку гнучкості та спритності.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Біг на відрізки 100-200 м в перемінному темпі. Фітнес - підготовка: вправи на гімнастичних килимках в парах, вправи зі скакалками та на тренажерах. Комплексні естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Навчити техніці бігу по дистанції.

2. Підвищити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки.

3. Сприяти розвитку витривалості.



Засоби: перемінний та повторний біг на відрізках 100-150 м, спеціальні бігові вправи. Фітнес-підготовка: вправи зі скакалками, вправи на гімнастичних килимках. Дихальні вправи. Тривалий біг у повільному темпі по місцевості або «фартлек».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Вдосконалити техніку пробігання віражів.

2. Сприяти розвитку аеробних можливостей організму.

3. Сприяти розвитку сили верхнього плечового поясу.

Засоби: Біг на відрізках 30 та 50 метрів на віражах, з ходу. Біг на дистанцію 1000-1500 м в перемінному темпі. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. Вправи на тренажерах, зі штангою та гантелями.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів ніг.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Навчити особливостям техніки кросового бігу вгору та з подоланням природних перешкод.

2. Навчити техніці бігу по прямій та відштовхуванню під час бігу.

3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: Біг під гору 100 метрів. Крос 1000-1500 метрів. Повторний біг з вільним маховим кроком. Біг з прискоренням. Біг зі зміною темпу. Спеціальні бігові вправи. Рухливі ігри та естафети з елементами легкої атлетики.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів ніг.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Навчити техніці бігу по дистанції.

2. Навчити техніці бігу з високого старту, стартовому розбігу та фінішному прискоренню.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: перемінний та повторний біг на відрізках 50-100 м, спеціальні бігові вправи. Біг з високого старту з прискоренням. Біг на відрізки 150-300 м з прискоренням, 120-140 метрів з фінішуванням за 50-60 м до закінчення дистанції. Силові естафети. Гра «Боротьба за м'яч». Вправи на силових тренажерах

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Скласти контрольні нормативи з технічної підготовленості: піднімання тулубу лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах.

2. Навчити техніці бігу на відрізках з граничною швидкістю.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Контрольні нормативи: піднімання тулубу лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах. Біг на відрізки 30 та 50 метрів з ходу, 60 та 100 метрів. Фітнес - підготовка: вправи на гімнастичних килимках в парах, вправи зі скакалками та на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Скласти контрольні нормативи з технічної підготовленості: згинання та розгинання тулубу лежачи, руки за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах.

2. Вдосконалити техніку бігу.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Контрольні нормативи: згинання та розгинання тулубу лежачи, руки за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах. Бігові та стрибкові вправи легкоатлета. Загально-розвиваючі вправи на гімнастичних килимках. Фітнес-підготовка: вправи зі скакалками, з гантелями, вправи на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів ніг.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Скласти контрольний норматив з фізичної підготовленості: згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

2. Навчити техніці бігу на середні дистанції в зимовий період.

3. Навчити техніці бігу з високого старту, стартового розбігу та фінішного прискорення.

4. Сприяти розвитку рівня витривалості.

Засоби: Контрольний норматив: згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Біг з високого старту з прискоренням. Біг на відрізках 100-150 м з прискоренням за 20-40 метрів до фінішу. Біг на відрізки 30 м з високого старту та в максимальному темпі. Фінішування. Кросовий біг 1000-1500 м на місцевості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів ніг.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Скласти контрольний норматив з фізичної підготовленості: згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

2. Навчити техніці бігу на середні дистанції в зимовий період.

3. Сприяти розвитку сили м'язів ніг.

Засоби: Контрольний норматив: згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Біг на відрізки 100-150 м в 50% сили. Біг на середні дистанції. Вправи зі скакалкою, присідання зі штангою вага 30% від маси тіла.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Скласти контрольний норматив з технічної підготовленості: згинання та розгинання рук в упорі на брусах – чоловіки, піднімання прямих ніг в упорі на брусах – жінки.

3. Вдосконалити техніку високого старту.

4. Вдосконалити техніку бігу на різних відрізках дистанції.

5. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Контрольний норматив: згинання та розгинання рук в упорі на брусах – чоловіки, піднімання прямих ніг в упорі на брусах – жінки. Бігові вправи з високого старту. Біг на відрізки 100 м. Фітнес-підготовка: вправи зі скакалками, вправи на гімнастичних килимках та гімнастичній драбині. Загально-розвиваючі вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Скласти контрольний норматив з технічної підготовленості: згинання та розгинання рук в упорі на брусах – чоловіки; піднімання прямих ніг в упорі на брусах – жінки.

2. Вдосконалити кросову підготовку в зимовий період.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Контрольний норматив: згинання та розгинання рук в упорі на брусах – чоловіки, піднімання прямих ніг в упорі на брусах - жінки. Крос: 2000 м (хлопці), 1000 м (дівчата). Фітнес-підготовка: загальнорозвиваючі вправи, вправи на гімнастичних килимках та гімнастичній драбині.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили рук.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку бігу на середні дистанції.

3. Сприяти розвитку спритності та швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального та психофізичного стану студентів. Перемінний та повторний біг на відрізках 150-300 м. Біг на середні дистанції. Спеціальні бігові вправи. Естафети з м'ячами та «ривкові» вправи. Тести на реакцію.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Вдосконалити техніку пробігання віражів.

2. Вдосконалити техніку бігу на різних відрізках дистанції.

3. Сприяти розвитку спритності та швидкості.

Засоби: Біг на відрізки 30 та 50 метрів на віражі, з ходу. Дистанції 100, 200, 300 метрів. Естафети з м'ячами, «ривкові» вправи. Тести на реакцію.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів ніг.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Вдосконалити техніку бігу по дистанції у зимовий період.

2. Вдосконалити спеціальну фізичну підготовку.

3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: Біг на відрізки 100-300 метрів. СФП. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичних килимках та на тренажерах. Бігові вправи спринтера, стрибкові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для зміцнення гомілкових суглобів.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Підвищити рівень аеробних можливостей організму.

2. Вдосконалити техніку високого старту.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Крос 1500 метрів. Біг на відрізки 30 м, 50 м з високого старту. Комплекс гімнастичних вправ на гімнастичних килимках та біля гімнастичної стінки.

СРС: виконати комплекс вправ для зміцнення м'язів нижніх кінцівок.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Прийом та перескладання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

2. Сприяти розвитку загальної витривалості бігуна.

3. Сприяти розвитку сили легкоатлетів.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості. Перемінний біг 1200 метрів. Комплекс вправ зі штангою, гантелями та на силових тренажерах. Стрибкові вправи легкоатлетів. Стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ для зміцнення колінних суглобів.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

## **Практичні заняття з настільного тенісу *Чиченьова О.М.***

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): столи для настільного тенісу, сітки, м'ячі для настільного тенісу, скакалки, секундоміри, кубики, свистки, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з настільного тенісу.

2. Надати теоретичні знання з історії виникнення та розвитку настільного тенісу.

3. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

4. Ознайомити з технікою жонглювання м'ячем правою (долонною), лівою (тильною) стороною ракетки та способами тримання ракетки.

5. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Рухливі ігри. Підкидання м'яча правою і лівою рукою без ракетки, жонглювання м'ячем з ракеткою у статичному положенні та у русі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання удару поштовхом зліва.

2. Навчити лівосторонній та основній стійкам.

3. Навчити техніці жонглювання м'ячем двома сторонами ракетки по черзі.

4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: удар поштовхом зліва. Пересування у основній та лівосторонній стійках. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання подачі поштовхом зліва.

2. Навчити техніці виконання удару поштовхом зліва по діагоналі.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: подача поштовхом зліва, жонглювання м'ячем двома сторонами ракетки. Пересування приставними кроками у лівосторонній стійці з імітацією технічного удару поштовхом зліва по діагоналі. Естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Навчити техніці виконання подачі поштовхом зліва по діагоналі.

3. Навчити техніці виконання удару поштовхом зліва по прямій.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Естафети. Удари поштовхом зліва по прямій. Подачі поштовхом зліва по діагоналі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання удару поштовхом справа.

2. Навчити поворотам з правосторонньої стійки у лівосторонню стійку та

пересуванню приставними кроками.

3. Навчити техніці виконання удару поштовхом зліва у ближню і дальню зони по діагоналі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: рухливі ігри. Пересування приставними кроками у правосторонній і лівосторонній стійці. Технічні удари поштовхом справа та зліва.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання подачі поштовхом справа.

2. Навчити техніці виконання удару поштовхом справа по діагоналі.

3. Навчити удару поштовхом зліва у ближню і дальню зони, по прямій.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: рухливі ігри. Технічні удари поштовхом справа та зліва. Подачі справа поштовхом. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Навчити техніці виконання подачі поштовхом справа по діагоналі.

2. Навчити техніці виконання удару поштовхом справа по діагоналі.

3. Вдосконалити техніку виконання удару поштовхом зліва по діагоналі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: пересування приставними кроками у правосторонній і лівосторонній стійках. Технічний удар поштовхом справа, зліва по діагоналі, подачі поштовхом справа по діагоналі. Естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Навчити техніці виконання подачі поштовхом справа по прямій.

2. Навчити техніці виконання удару поштовхом справа по прямій.

3. Вдосконалити техніку виконання удару поштовхом зліва по прямій.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: вправи та стрибки зі скакалкою. Технічні удари та подачі поштовхом справа та зліва по прямій.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці виконання подачі поштовхом зліва у ближню і дальні зони по діагоналі.

2. Навчити техніці виконання подачі поштовхом зліва у ближню та дальні зони по прямій.

3. Навчити техніці виконання удару поштовхом справа у ближню та дальні зони столу по діагоналі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості-швидкості.

Засоби: Пересування приставними кроками у основній, правосторонній і лівосторонній стійках. Подачі та удари поштовхом справа і зліва по діагоналі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання удару поштовхом зліва по діагоналі і по прямій у ближню та дальні зони.

3. Вдосконалити техніку виконання удару поштовхом справа по діагоналі і по прямій у ближню та дальні зони.

4. Ознайомити з основними положеннями Правил гри у настільний теніс.

5. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Технічні удари поштовхом справа і зліва по діагоналі та по прямій.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Ознайомити зі способами пересування у комбінаційній грі по «трикутнику».

2. Навчити застосуванню технічних ударів поштовхом справа та зліва по «трикутнику».

3. Вдосконалити техніку виконання подач поштовхом зліва і справа.

4. Сприяти розвитку сили.

Засоби: подачі поштовхом зліва і справа. Удари поштовхом справа і зліва по «трикутнику» та відповідні їм способи пересування.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання підрізки зліва.

2. Ознайомити з технікою виконання подачі зліва з нижнім обертанням м'яча по діагоналі.

3. Вдосконалити техніку гри ударами поштовхом зліва і справа по «трикутнику».

4. Сприяти розвитку сили.

Засоби: пересування з імітацією технічних ударів поштовхом справа і зліва по «трикутнику». Технічний удар «підрізка» зліва. Подачі зліва з нижнім обертанням м'яча по діагоналі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання удару «відкидка» справа.

2. Навчити техніці виконання підрізки зліва по діагоналі.

3. Навчити техніці виконання подачі зліва з нижнім обертанням м'яча по діагоналі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості-витривалості.

Засоби: Технічні удари: підрізка зліва, відкидка справа. Подачі зліва з нижнім обертанням м'яча по діагоналі. Пересування приставними кроками та випадами у основній стійці.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Навчити техніці виконання підрізки зліва в ближні та дальні зони по діагоналі.

2. Навчити техніці виконання подачі зліва з нижнім обертанням м'яча по діагоналі у ближні та дальні зони.

3. Навчити техніці виконання удару «відкидка» справа по діагоналі.

5. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Підрізки зліва у ближню та дальню зони, з нижнім обертанням м'яча.

Технічний удар «відкидка» справа по діагоналі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття №15. Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару підрізки зліва по прямій.

2. Навчити техніці виконання подачі зліва з нижнім обертанням м'яча по прямій.

3. Навчити техніці виконання удару «відкидка» справа по прямій.

4. Сприяти розвитку фізичної якості-координаційних здібностей.

Засоби: рухливі ігри. Подачі зліва з нижнім обертанням м'яча по прямій. Технічні удари: підрізки зліва та «відкидки» справа по прямій. Пересування приставними кроками з ближньої у дальню зони столу.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Навчити техніці виконання підрізки зліва у ближню та дальні зони по діагоналі.

2. Навчити техніці виконання подачі зліва з нижнім обертанням м'яча по діагоналі в ближню і дальні зони столу.

3. Навчити техніці виконання ударів поштовхом зліва по прямій та відкидкою справа по діагоналі (гра по «трикутнику»).

4. Сприяти розвитку фізичної якості-координаційних здібностей.

Засоби: рухливі ігри. Подачі зліва з нижнім обертанням м'яча по діагоналі в ближню і дальні зони столу. Підрізки зліва у ближню та дальні зони по діагоналі та відкидки справа по «трикутнику». Удари поштовхом зліва по прямій та відкидкою справа по діагоналі (гра по «трикутнику»).

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Навчити техніці виконання підрізки зліва у ближню та дальні зони по прямій.

2. Навчити техніці виконання подачі зліва з нижнім обертанням м'яча по прямій в ближню і дальні зони столу.

3. Навчити техніці виконання ударів поштовхом зліва по діагоналі та відкидкою справа по прямій.

4. Сприяти розвитку фізичної якості-спритності.

Засоби: рухливі ігри. Підрізки зліва у ближню та дальні зони по прямій, удар поштовхом зліва, відкидка справа. Навчально-тренувальні ігри з застосуванням подачі з нижнім обертанням м'яча.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Навчити техніці виконання ударів підрізкою зліва по діагоналі та полудіагоналі (гра у ліву частину та центр столу - «малий трикутник»).

2. Вдосконалити техніку виконання подачі з нижнім обертанням м'яча по діагоналі у ближню і дальні зони.

3. Вдосконалити техніку виконання ударів поштовхом та відкидкою зліва, справа по діагоналі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості-спритності.

Засоби: рухливі ігри з застосуванням ракетки та м'яча. Удари підрізкою зліва по діагоналі та полудіагоналі, відкидки справа, подачі з нижнім обертанням м'яча, удари

поштовхом та відкидки зліва, справа по діагоналі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Ознайомити з технікою виконання удару накатом справа.

3. Вдосконалити техніку виконання удару підрізкою зліва.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Вправи та стрибки зі скакалкою. Технічні удари накатом справа, підрізкою зліва. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару накатом справа.

2. Навчити техніці виконання ударів поштовхом та підрізкою зліва по діагоналі по черзі.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: стрибки та вправи зі скакалкою. Технічні удари накатом справа з пересуваннями приставними кроками у правосторонній стійці. Технічні удари поштовхом та підрізкою зліва по діагоналі по черзі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання подачі накатом справа.

2. Навчити техніці виконання удару накат справа по діагоналі.

3. Вдосконалити техніку виконання удару підрізка зліва по діагоналі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: естафети. Подачі накатом справа. Технічні удари накатом справа і підрізки зліва по діагоналі. Естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання удару накатом справа по полудіагоналі (в середину столу).

2. Навчити техніці виконання відкидки справа та накату справа по діагоналі.

3. Навчити техніці виконання подачі накатом справа по діагоналі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: пересування у правосторонній стійці з ближньої до середньої і дальньої зонах. Технічні удари: накат та відкидка справа по черзі по полудіагоналі та по діагоналі. Подачі накатом справа по діагоналі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Навчити техніці виконання ударів: відкидки і накат справа по полудіагоналі.

2. Навчити техніці виконання подачі накатом справа по діагоналі, полудіагоналі та по прямій.

3. Правила гри у настільний теніс – види та системи проведення змагань.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: технічні удари: накат і відкидка справа по діагоналі, полудіагоналі та по прямій. Подачі накатом справа. Стійки та можливі види пересування у грі.



СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Навчити техніці виконання відкидки та накату справа по прямій.

2. Вдосконалити техніку виконання удару накатом справа по діагоналі.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: технічні удари: накат та відкидка справа по прямій. Навчально-тренувальна гра з застосуванням атакуючого технічного удару накатом справа. Стійки та види пересування у атакуючих комбінаціях гри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання накату справа з правого кута та з центру столу (правосторонній «трикутник»).

2. Ознайомити з технікою виконання ударів поштовхом зліва по прямій та накатом справа по діагоналі (гра по «трикутнику»).

3. Вдосконалити техніку виконання подачі накатом справа по діагоналі та по прямій.

4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: технічних удари: накат справа та поштовх зліва по «трикутнику» з відповідними пересуваннями (приставними кроками і випадами). Подачі накатом справа по напрямкам.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання накату справа по прямій.

2. Навчити техніці виконання удару накатом справа з центру столу по напрямкам.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: технічний удар накатом справа по прямій. Пересування приставними кроками і випадами при атакуючому стилю гри – «форхенд». Удари справа з центру столу по напрямкам.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Контрольне заняття: подачі з нижнім обертанням м'яча зліва по діагоналі і виконання удару накат справа по діагоналі на оцінку.

2. Правила гри у настільний теніс – особливості проведення змагань у парному розряді.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: естафети. Подачі зліва з нижнім обертанням м'яча. Технічний удар накатом справа. Навчально-тренувальні ігри у парному розряді.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Прийом контрольного нормативу з фізичної підготовленості: згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

3. Вдосконалити техніку виконання підрізки зліва та накату справа.

4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Згинання та

розгинання рук в упорі лежачи. Рухливі ігри. Технічні удари: накат справа та підрізка зліва.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Прийом контрольного нормативу з фізичної підготовленості: човниковий біг 4 x 9 м.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі з нижнім обертанням м'яча зліва в різних напрямках.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: човниковий біг 4 x 9 м. Естафети. Подачі з нижнім обертанням м'яча зліва в різних напрямках. Навчально-тренувальні ігри за завданням з застосуванням подачі зліва з нижнім обертанням.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Прийом контрольного нормативу з фізичної підготовленості: стрибок у довжину з місця.

3. Вдосконалити техніку виконання накату справа по діагоналі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Стрибок у довжину з місця. Технічний удар накатом справа по діагоналі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Прийом контрольного нормативу з технічної підготовленості: подачі справа та зліва поштовхом по діагоналі.

2. Вдосконалити техніку виконання технічних ударів накатом справа та підрізки зліва.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: КН з технічної підготовленості: подачі справа та зліва поштовхом по діагоналі. Технічні удари: накат справа, підрізка зліва, поштовхи справа та зліва. Стрибки та вправи зі скакалкою. Навчально-тренувальна гра за завданнями.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Прийом контрольного нормативу з технічної підготовленості: підрізка зліва по діагоналі.

2. Тактична підготовка: застосування подач і накату справа у ігрових комбінаціях (двох-ходівка).

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: КН з технічної підготовленості: підрізка зліва по діагоналі. Стрибки та вправи зі скакалкою. Технічні удари: накат справа та підрізка зліва. Навчально-тренувальна гра з застосуванням ігрових комбінацій.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Прийом контрольного нормативу з технічної підготовленості: удар накатом справа по діагоналі.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі зліва з нижнім обертанням м'яча.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: КН з технічної підготовленості: удар накатом справа по діагоналі. Технічні удари: накат справа по діагоналі та подачі зліва з нижнім обертанням м'яча. Естафети. Навчально-тренувальна гра за завданням.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання підрізки зліва та накату справа у грі на рахунок.

2. Перескладання контрольних нормативів.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Контрольні нормативи. Рухливі ігри. Технічні удари: підрізки зліва та накат справа. Навчально-тренувальні ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

### **Практичні заняття з плавання *Смірнов К.М.***

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): басейн з розподільними доріжками, стартові тумбочки, вишки для стрибків у воду; плавальні дошки – великі і малі, фітболи, м'ячі для водного поло, секундоміри, свистки, стартовий пістолет; гімнастичні палки, скакалки, кубики для човникового бігу, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі:

1. Надати теоретичні знання з історії виникнення та розвитку плавання.  
2. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з плавання.

3. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

4. Перевірити вміння плавати та розподіл студентів на групи за плавальною підготовленістю.

5. Ознайомити з водним середовищем.

6. Ознайомити з рухами ногами кролем на грудях.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів; вправи для освоєння з водою: присідання в воду без видиху і з видихом; вправи «зірочка», «медуза», «поплавок»; вправи на дихання – вправи біля бортика; ковзання на грудях і на спині; рухи ногами кролем на грудях. Ігри з присіданням у воду.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 2. Задачі:

1. Ознайомити з водним середовищем.

2. Навчити техніці дихання при плаванні.

3. Ознайомити з рухами ногами кролем на грудях і на спині.

4. Сприяти освоєнню з водним середовищем в іграх на воді.

Засоби: вправи для освоєння з водою: присідання в воду без видиху і з видихом; вправи «зірочка», «медуза», «поплавок», «стріла»; вправи на дихання – вправи біля бортика; ковзання на грудях і на спині; рухи ногами на грудях та кролем на спині з різним вихідним положенням рук; імітаційні вправи – сидячи на лаві, рухи ногами кролем; ігри на воді.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 3. Задачі:

1. Ознайомити з рухами руками кролем на грудях.
2. Навчити техніці дихання при плаванні.
3. Навчити рухам ногами кролем на грудях і на спині.
4. Сприяти освоєнню з водним середовищем в іграх на воді.

Засоби: вправи на дихання – вправи біля бортика, вправи в русі; ковзання на грудях і на спині; рухи ногами кролем на грудях та кролем на спині з різним вихідним положенням рук; імітаційні вправи – сидячи на лаві, рухи ногами кролем; стоячи — рухи руками кролем; ігри на воді.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 4. Задачі:

1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.
2. Ознайомлення з рухами руками кролем на грудях.
3. Навчити диханню при плаванні.
4. Навчити рухам ногами кролем на грудях в узгодженні з диханням.
5. Навчити рухам ногами кролем на спині.

Засоби: тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів; вправи на дихання – вправи біля бортика, вправи в русі, з різним положенням рук; рухи ногами кролем на грудях з дошкою; імітаційні вправи – сидячи на лаві, рухи ногами кролем; стоячи – рухи руками кролем; ковзання на спині, рухи ногами кролем на спині.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 5. Задачі:

1. Ознайомити з рухами руками кролем на спині.
2. Навчити рухам руками кролем на грудях.
3. Навчити рухам ногами кролем на грудях і на спині.
4. Сприяти освоєнню з водою в грі.

Засоби: імітаційні вправи – рухи руками кролем, рухи ногами кролем. Вправи на видихи у воду – біля бортика, у русі; рухи ногами кролем на грудях з різним положенням рук, з дошкою, рухи ногами кролем на спині з різним положенням рук; вправи кролем – однією рукою, двома руками по чергово; ігри на воді.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 6. Задачі:

1. Ознайомити з рухами руками кролем на спині.
2. Навчити рухам руками кролем на грудях.
3. Навчити рухам ногами кролем на грудях і на спині.
4. Сприяти освоєнню з водою в грі.

Засоби: імітаційні вправи – рухи руками кролем, рухи ногами кролем. Вправи на видихи у воду – біля бортика, у русі; рухи ногами кролем на грудях з різним положенням рук, з дошкою, рухи ногами кролем на спині з різним положенням рук; вправи кролем – однією рукою, двома руками по чергово з паузою, «млин», ігри на воді.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 7. Задачі:

1. Навчити рухам руками кролем на спині.
2. Навчити рухам руками кролем на грудях.
3. Навчити рухам ногами кролем на грудях і на спині.
4. Сприяти розвитку спритності у грі.

Засоби: вправи на видихи у воду; рухи ногами кролем на грудях і на спині. Вправи – рухи руками кролем на грудях на затримці подиху; рухи руками кролем по одній, двома; рухи руками кролем на спині – по одній, двома – по чергово; ігри на воді.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 8. Задачі:

1. Ознайомити з технікою дихання при плаванні кролем на грудях.
2. Навчити рухам руками кролем на спині.
3. Навчити рухам руками кролем на грудях.
4. Навчити рухам ногами кролем на грудях і на спині.
5. Сприяти розвитку спритності в грі.

Засоби: вправи на видихи у воду; рухи ногами кролем на грудях і на спині. Вправи – рухи руками кролем на грудях на затримці дихання; рухи руками кролем по одній, двома – на затримці дихання та з диханням; рухи руками кролем на спині – по одній, двома – по чергово; ігри на воді.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 9. Задачі:

1. Ознайомити з технікою рухів руками кролем на спині в узгодженні з диханням.
2. Навчити рухам руками кролем на грудях в узгодженні з диханням.
3. Навчити рухам руками кролем на спині.
4. Вдосконалити техніку рухів ногами кролем на грудях і на спині.
5. Сприяти розвитку швидкості в естафетах.

Засоби: Вправи на видихи у воду. Рухи ногами кролем на грудях і на спині. Вправи – рухи руками кролем на грудях на затримці дихання; рухи руками кролем по одній, двома – на затримці дихання та з диханням; рухи руками кролем на спині – по одній, двома – по чергово; естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 10. Задачі:

1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.
2. Навчити диханню при плаванні кролем на грудях.
3. Навчити техніці рухів руками кролем на спині.
4. Вдосконалити техніку рухів ногами кролем на грудях і на спині.
5. Сприяти розвитку спритності в грі.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів; вправи на видихи у воду. Рухи ногами кролем на грудях і на спині. Вправи – рухи руками кролем на грудях на затримці дихання; рухи руками кролем по одній, двома – на затримці дихання та з диханням; рухи руками кролем на спині – по одній, двома – по чергово; ігри на воді.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 11. Задачі:

1. Ознайомити з технікою рухів руками в узгодженні з диханням і рухами ногами при плаванні кролем на спині.
2. Навчити техніці дихання в узгодженні з рухами руками при плаванні кролем на грудях.
3. Навчити техніці рухів руками кролем на спині.
4. Вдосконалити техніку рухів ногами кролем на грудях і на спині.

Засоби: Вправи на видихи у воду – лежачи у бортика, одна рука на бортику – вдихи-видихи вправо-вліво. Рухи ногами кролем на грудях і на спині. Вправи – рухи руками кролем на грудях на затримці дихання; рухи руками кролем по одній, двома – на затримці дихання та з диханням; рухи руками кролем на спині – по одній, двома – по чергово, «млинок».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 12. Задачі:

1. Навчити диханню в узгодженні з рухами руками при плаванні кролем на грудях.
2. Навчити техніці рухів руками кролем на спині.
3. Вдосконалити техніку рухів ногами кролем на грудях і на спині.
4. Сприяти розвитку сили в грі.

Засоби: Вправи на видихи у воду – лежачи у бортика, одна рука на бортику – вдихи-видихи вправо-вліво. Рухи ногами кролем на грудях і на спині. Вправи – рухи руками кролем на грудях на затримці дихання; рухи руками кролем по одній, двома – на затримці дихання та з диханням; рухи руками кролем на спині – по одній, двома – по чергово, «млинок», ігри на воді, стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 13. Задачі:

1. Навчити диханню в узгодженні з рухами руками при плаванні кролем на грудях.
2. Навчити узгодженню рухів руками і ногами при плаванні кролем на спині.
3. Вдосконалити техніку рухів ногами кролем на грудях і на спині.
4. Сприяти розвитку спритності в грі.

Засоби: Вправи на видихи у воду – лежачи у бортика, одна рука на бортику – вдихи-видихи вправо-вліво. Рухи ногами кролем на грудях і на спині. Вправи – рухи руками кролем на грудях на затримці дихання; рухи руками кролем по одній, двома – на затримці дихання та з диханням; рухи руками кролем на спині – по одній, двома – по чергово, «млинок», ігри на воді, стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 14. Задачі:

1. Навчити диханню в узгодженні з рухами руками при плаванні кролем на грудях.
2. Навчити рухам руками при плаванні кролем на спині.
3. Вдосконалити техніку рухів ногами кролем на грудях і на спині.
4. Сприяти розвитку швидкості в естафеті.

Засоби: Вправи на видихи у воду – лежачи у бортика, одна рука на бортику – вдихи-видихи вправо-вліво. Рухи ногами кролем на грудях і на спині. Вправи – рухи руками кролем на грудях на затримці дихання; рухи руками кролем по одній, двома – на затримці дихання та з диханням; рухи руками кролем на спині – по одній, двома – по чергово, «млинок», естафети, стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 15. Задачі:

1. Навчити рухам руками кролем на спині.
2. Навчити техніці дихання в узгодженні з рухами руками при плаванні кролем на грудях.
3. Вдосконалити техніку рухів ногами при плаванні кролем на грудях.
4. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: імітаційні вправи – рухи руками кролем на грудях і на спині, рухи ногами кролем сидячи, лежачи; на воді: вправи на видихи у воду, вправи при плаванні кролем на грудях – однією рукою, двома руками, по чергові рухи руками з паузою.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 16. Задачі:

1. Навчити техніці дихання в узгодженні з рухами руками при плаванні кролем на грудях.
2. Навчити рухам руками кролем на спині.
3. Вдосконалити техніку рухів ногами при плаванні кролем на грудях і на спині.
4. Сприяти розвитку спритності в грі.

Засоби: імітаційні вправи – рухи руками кролем на грудях і на спині, рухи ногами кролем сидячи, лежачи; на воді: вправи на видихи у воду, вправи при плаванні кролем на грудях – однією рукою, двома руками, по чергові рухи руками з паузою.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 17. Контрольне заняття. Задачі:

1. Вдосконалити техніку видихів у воду з оцінкою техніки виконання.
2. Вдосконалити техніку рухів ногами кролем на грудях на затримці подиху та з видихом у воду, з оцінкою техніки виконання.
3. Вдосконалити техніку рухів ногами кролем на спині - руки угорі, з оцінкою техніки виконання.

Засоби: вправи на видихи у воду з оцінкою техніки виконання, рухи ногами кролем на грудях з дошкою на затримці подиху та з видихом у воду, рухи ногами кролем на спині - руки угорі, з оцінкою техніки виконання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 18. Контрольне заняття. Задачі:

1. Вдосконалити техніку рухів ногами кролем на грудях на затримці дихання та з видихом у воду, з оцінкою техніки виконання;

2. Виконати імітаційні рухи руками кролем на грудях і на спині з оцінкою техніки виконання.

Засоби: рухи ногами кролем на грудях з дошкою на затримці подиху та з видихом у воду, рухи ногами кролем на спині - руки угорі, з оцінкою техніки виконання, імітаційні рухи руками кролем на грудях і на спині.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 19. Задачі:

1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Ознайомити з технікою виконання закритих та відкритих простих поворотів.

3. Ознайомити з технікою плавання кролем на спині в координації рухів.

4. Навчити техніці дихання при плаванні кролем на грудях.

5. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів; імітаційні вправи – рухи ногами кролем, рухи руками кролем на грудях та на спині; імітація поворотів по розподілу; на воді: рухи ногами кролем на грудях та на спині, рухи руками кролем з затримкою дихання та без затримки; дистанційне плавання.

СРС: виконати комплекси вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, витривалості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 20. Задачі:

1. Ознайомити з технікою повороту “маятник”.

2. Навчити техніці плавання кролем на спині в узгодженні рухів.

3. Навчити техніці дихання при плаванні кролем на грудях.

4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: імітаційні вправи – рухи ногами кролем, рухи руками кролем на грудях та на спині; поворот “маятник” – по елементам; на воді: рухи ногами кролем на грудях та на спині, рухи руками кролем з затримкою дихання та без затримки, поворот “маятник” – по елементам, дистанційне плавання.

СРС: виконати комплекси вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, витривалості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 21. Задачі:

1. Ознайомити з технікою стартового стрибка.

2. Навчити техніці виконання поворотів при плаванні кролем на грудях та на спині.

3. Навчити техніці плавання кролем на спині в координації рухів.

4. Сприяти розвитку витривалості.



Засоби: імітаційні вправи – стартовий стрибок – по розподілу; рухи ногами кролем, рухи руками кролем на грудях та на спині; поворот – по елементам; на воді: рухи ногами кролем на грудях та на спині, рухи руками кролем з затримкою дихання та без затримки, поворот – по елементам, дистанційне плавання.

СРС: виконати комплекси вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, витривалості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 22. Задачі:

1. Навчити техніці виконання стартового стрибка.
2. Навчити техніці виконання поворотів при плаванні кролем на грудях та на спині.
3. Навчити техніці плавання кролем на спині в координації рухів.
4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: імітаційні вправи – стартовий стрибок – по розподілу; рухи ногами кролем, рухи руками кролем на грудях та на спині; поворот – по елементам; на воді: рухи ногами кролем на грудях та на спині, рухи руками кролем з затримкою дихання та без затримки, поворот – по елементам, дистанційне плавання.

СРС: виконати комплекси вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, витривалості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 23. Задачі:

1. Ознайомити з технікою плавання кролем на грудях в координації рухів.
2. Навчити техніці відкритих поворотів при плаванні кролем на грудях, на спині.
3. Навчити техніці плавання кролем на спині в координації рухів.
4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: імітаційні вправи – рухи ногами кролем, рухи руками кролем на грудях та на спині; повороти – по елементам; на воді: рухи ногами кролем на грудях та на спині, рухи руками кролем в узгодженні з диханням, повороти – по елементам, дистанційне плавання.

СРС: виконати комплекси вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, витривалості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 24. Задачі:

1. Навчити техніці плавання кролем на грудях в координації рухів.
2. Навчити техніці відкритих поворотів при плаванні кролем на грудях, на спині.
3. Навчити техніці плавання кролем на спині в координації рухів.
4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: імітаційні вправи – рухи ногами кролем, рухи руками кролем на грудях та на спині; повороти – по елементам; на воді: рухи ногами кролем на грудях та на спині, рухи руками кролем в узгодженні з диханням, повороти – по елементам, дистанційне плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, витривалості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 25. Задачі:

1. Навчити техніці плавання кролем на грудях в координації рухів.

2. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
3. Сприяти розвитку координації рухів в рухливих іграх.

Засоби: імітаційні вправи – рухи ногами кролем, рухи руками кролем на грудях та на спині; на воді: рухи ногами кролем на грудях та на спині, рухи руками кролем в узгодженні з диханням, рухи руками кролем на спині; дистанційне плавання, рухливі ігри на воді.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 26. Задачі:

1. Навчити техніці плавання кролем на грудях в координації рухів.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: імітаційні вправи – рухи ногами кролем, рухи руками кролем на грудях та на спині; на воді: рухи ногами кролем на грудях та на спині, рухи руками кролем в узгодженні з диханням, рухи руками кролем на спині; дистанційне плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, витривалості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 27. Задачі:

1. Навчити техніці плавання кролем на грудях в координації рухів.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
3. Вдосконалити техніку виконання поворотів.
4. Сприяти розвитку координації рухів в рухливих іграх.

Засоби: імітаційні вправи – рухи ногами кролем, рухи руками кролем на грудях та на спині; на воді: рухи ногами кролем на грудях та на спині, рухи руками кролем – одною, двома, по чергово – в узгодженні з диханням; рухи руками кролем на спині; повороти; ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 28. Задачі:

1. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
3. Вдосконалити техніку виконання стартового стрибка.
4. Сприяти розвитку швидкості в естафетному плаванні.

Засоби: тестування рівня функціонального стану серцево-судинної системи; імітаційні вправи – рухи ногами кролем, рухи руками кролем на спині; на воді: рухи ногами кролем на грудях та на спині, рухи руками кролем – одною, двома, по чергово – в узгодженні з диханням; рухи руками кролем на спині; стартові стрибки, стрибки; естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 29. Задачі:

1. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях та кролем на спині.
3. Сприяти розвитку швидкості в естафетах.

Засоби: контрольні нормативи: стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4х9 метрів; загально-розвиваючі вправи; на воді: вправи кролем на грудях, вправи кролем на спині, естафетне плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 30. Задачі:

1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості.

3. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях та кролем на спині.

4. Сприяти розвитку швидкості в рухливих іграх на воді.

Засоби: тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів; загально-розвиваючі вправи. Контрольний норматив: згинання – розгинання рук в упорі лежачи; на воді: вправи кролем на грудях, вправи кролем на спині, рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 31. Задачі:

1. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях та кролем на спині.

2. Вдосконалити техніку виконання поворотів та стартів.

3. Сприяти розвитку координаційних можливостей в рухливих іграх на воді.

Засоби: загально-розвиваючі вправи; на воді: вправи кролем на грудях, вправи кролем на спині, повороти, стрибки; рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 32. Задачі:

1. Скласти контрольні нормативи з технічної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку плавання своїм основним способом.

3. Вдосконалити техніку виконання поворотів та стартів.

4. Сприяти розвитку швидкості в рухливих іграх на воді.

Засоби: Контрольні нормативи – 50 м кролем на грудях, 50 м кролем на спині; рухи ногами кролем на грудях та на спині, вправи кролем та на спині, дистанційне плавання, стрибки, повороти, рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та швидкості.

Практичне заняття № 33. Задачі:

1. Скласти контрольні нормативи з технічної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку плавання своїм способом.

3. Вдосконалити техніку виконання поворотів та стартів.

4. Сприяти розвитку координаційних здібностей в рухливих іграх на воді.

Засоби: Контрольний норматив: 100 м вільним стилем; рухи ногами кролем на грудях та на спині, вправи кролем та на спині, дистанційне плавання, стрибки, повороти, рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та швидкості.

Практичне заняття № 34. Задачі:

1. Прийом та перескладання контрольних нормативів.
2. Вдосконалити техніку плавання додатковим способом.
3. Вдосконалити техніку виконання поворотів та стартів.
4. Сприяти розвитку швидкості в естафетах.

Засоби: контрольні нормативи з технічної та фізичної підготовленості; рухи ногами додатковим способом; вправи додатковим способом; дистанційне плавання, стрибки, повороти, естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та швидкості.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та швидкості.

### **Практичні заняття зі спортивної гімнастики *Шишацька В. І.***

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): поперечина, бруси, кільця, кінь-махи. кінь для опорного стрибка, колода, килим, акробатична доріжка, міст, гімнастичні мати, канат, лонжа, штробати, стоялки, гантелі, штанга, швецька стінка, скакалки, обручі, фіт-бол, лінійка, секундомір, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Надати теоретичні знання з історії виникнення та розвитку спортивної гімнастики.

2. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях зі спортивної гімнастики.

3. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

4. Ознайомити з технікою виконання підйому переворотом на різновисоких брусах.

5. Ознайомити з технікою виконання махів на кільцях.

6. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, на брусах, дівчата – вправи на колоді, на брусах. Вправи для розвитку гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання перекиду в групуванні.

2. Навчити техніці виконання махів у висі на поперечині.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки на коні, на поперечині, акробатика, дівчата – акробатика, вправи на брусах. Вправи для розвитку гнучкості.

СРС: комплекс вправ для розвитку гнучкості, упор кутком.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання перевороту боком.

2. Навчити техніці виконання підйому силою на кільцях.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки –на кільцях, вправи на коні, дівчата – акробатика, опорний стрибок. Вправи для розвитку швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів.

2. Ознайомити з технікою виконання рівноваги на правій (лівій) на колоді.

3. Навчити техніці виконання стійки на руках махом правою (лівою).

4. Сприяти розвитку координації.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки –на брусах, на кільцях, дівчата – акробатика, вправи на колоді. Вправи для розвитку фізичної якості сили.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, стійка на голові.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання рівноваги на правій (лівій) на колоді.

2. Навчити техніці виконання стійки на руках махом правою (лівою).

3. Сприяти розвитку координації.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатика, вправи на коні, дівчата – вправи на брусах, на колоді. Вправи для розвитку координації.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, «шпагат».

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання оберту назад на поперечині.

2. Навчити техніці виконання перекидів в групуванні.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, опорний стрибок, дівчата – акробатика, вправи на брусах. Вправи для розвитку фізичної якості швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «міст».

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання стійки на плечах на брусах.

2. Навчити техніці виконання опорного стрибка зігнув ноги.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на брусах, на кільцях, дівчата – опорний стрибок, вправи на колоді. Вправи для розвитку фізичної якості гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, рівновага на одній нозі «ластівка».

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання перевороту боком.

2. Навчити техніці виконання оберту назад в упорі на поперечині.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, на коні, дівчата – акробатика, опорний стрибок. Вправи для розвитку фізичної якості витривалості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання підйому переворотом з нижньої жердини на верхню.

2. Навчити техніці виконання зіскоку махом назад на кільцях.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на брусах, на кільцях; дівчата – вправи на брусах, на колоді. Вправи для розвитку фізичної якості швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, стійки на голові.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Ознайомити з технікою виконання підйому махом назад з упору на руках на брусах.

3. Навчити техніці виконання стійки махом на руках.

4. Сприяти розвитку координації.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатичні вправи, вправи на паралельних брусах, дівчата – вправи на різновисоких брусах, акробатика. Вправи для розвитку координації.

СРС: комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Навчити техніці виконання підйому розгином на поперечині.

2. Навчити техніці виконання перекату на одну зі стійки на лопатках.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, на коні, дівчата – опорний стрибок, акробатика. Вправи для розвитку фізичної якості гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити техніці виконання підйому махом назад в упорі на руках на брусах.

2. Навчити техніці виконання перевороту боком.

3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на брусах, на кільцях, дівчата – акробатичні вправи, вправи на брусах. Вправи для розвитку фізичної якості спритності.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Навчити техніці виконання підйому переворотом з нижньої жердини на верхню.

2. Навчити техніці виконання кола правою (лівою) на коні.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на коні, на поперечині. Вправи для розвитку фізичної якості гнучкості.

СРС: комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання викруту вперед зігнувшись махом назад на кільцях.

2. Навчити техніці виконання повороту на 180° на колоді.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – опорний стрибок, вправи на кільцях, дівчата – вправи на колоді, опорний стрибок. Вправи для розвитку фізичної якості сили.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити техніці виконання стійки силою на руках.

2. Навчити техніці виконання перевороту боком.

3. Сприяти розвитку координації.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на брусах, акробатичні вправи; дівчата – акробатичні вправи, вправи на різновисоких брусах. Вправи для розвитку фізичної якості спритності.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Навчити техніці виконання оберту назад в упорі на поперечині.

2. Вдосконалити техніку виконання перекидів в групуванні.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, на коні, дівчата – акробатичні вправи. Вправи для розвитку швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, стійки на руках з підтримкою.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Навчити техніці виконання опорного стрибку ноги нарізно.

2. Навчити техніці виконання рівноваги на правій (лівій) на колоді.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, опорний стрибок, дівчата – вправи на різновисоких брусах, на колоді. Вправи для розвитку координації.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, «шпагат».

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Навчити техніці виконання стійки махом на руках з перекидом в групуванні.

2. Вдосконалити техніку виконання підйому переворотом з нижньої жердини на верхню.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатичні вправи, на паралельних брусах, дівчата – вправи на різновисоких брусах, акробатичні вправи. Вправи для розвитку фізичної якості витривалості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, «ластівка».

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Навчити техніці виконання підйому розгином на поперечині.

3. Навчити техніці виконання опорного стрибка зігнув ноги.

4. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, на коні, дівчата – акробатичні вправи, опорний стрибок. Вправи для розвитку фізичної якості швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «берізка».

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Навчити техніці виконання зіскоку махом назад на кільцях.

2. Вдосконалити техніку виконання рівноваги на правій (лівій) на колоді.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, акробатичні вправи, дівчата – вправи на колоді, акробатичні вправи. Вправи для розвитку стрибучості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, «ластівка».

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Навчити техніці виконання зіскоку махом назад з поперечини з поворотом на 90°.

2. Вдосконалити техніку виконання підйому переворотом на брусах.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, на коні, дівчата – вправи на різновисоких брусах, на колоді. Вправи для розвитку фізичної якості швидкості.

СРС: комплекс вправ для розвитку сили, «шпагат».

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Навчити техніці виконання опорного стрибка ноги нарізно.

2. Навчити техніці виконання зіскоку прогнувшись, сидячи на нижній жердині: права нога зігнута, ліва рука в сторону.

3. Сприяти розвитку фізичної якості координації.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, опорний стрибок, дівчата – вправи на колоді, акробатичні вправи. Вправи для розвитку координації.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, рівновага на одній нозі.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Навчити техніці виконання кола правою (лівою) на коні.

2. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибка зігнув ноги.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – на коні, на поперечині, дівчата – акробатичні вправи, опорний стрибок. Вправи для розвитку фізичної якості сили.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.



Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання махів в упорі на паралельних брусах.

2. Вдосконалити техніку виконання зіскоку прогнувшись з колоди.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – на паралельних брусах, акробатичні вправи, дівчата – на колоді, на різновисоких брусах. Вправи для розвитку стрибучості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості, «міст».

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Навчити техніці виконання викруту вперед махом назад на кільцях.

2. Вдосконалити техніку виконання перевороту боком.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – на кільцях, опорний стрибок, дівчата – акробатичні вправи, опорний стрибок. Вправи для розвитку фізичної якості сили.

СРС: стійка махом на руках з підтримкою, виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибка зігнув ноги.

2. Вдосконалити техніку виконання підйому розгином на поперечині.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – на поперечині, на брусах, дівчата – опорний стрибок, вправи на різновисоких брусах. Вправи для розвитку стрибучості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання перевороту махом вперед.

2. Вдосконалити техніку виконання перевороту боком.

3. Сприяти розвитку координації.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатичні вправи, на коні, дівчата – акробатичні вправи, опорний стрибок. Вправи для розвитку координації.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Навчити техніці виконання підйому розгином на паралельних брусах.

3. Вдосконалити техніку виконання рівноваги на лівій (правій) на колоді.

4. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатичні вправи, вправи на брусах, дівчата – акробатичні вправи, вправи на колоді. Вправи для розвитку фізичної якості спритності.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання прямого схрещення махом на коні.

2. Вдосконалити техніку виконання дуги з упору на верхній на нижню жердину.

3. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

Засоби: Контрольні нормативи: стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4×9 метрів, згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – на коні, на поперечині, дівчата – на різновисоких брусах, на колоді. Вправи для розвитку фізичної якості сили.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання викруту на кільцях махом назад.

3. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибка зігнув ноги.

4. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

Засоби: Контрольні нормативи: Тестування функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4×9 метрів, згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – на брусах, на кільцях, дівчата – опорний стрибок, вправи на колоді.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку виконання стійки махом одною на руках.

3. Навчити техніці виконання перекидів назад в групуванні.

Засоби: Контрольні нормативи: рівновага на правій (лівій) нозі, стійка на руках (з підтримкою), перекиди в групуванні. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатичні вправи, вправи на брусах, дівчата – акробатичні вправи, опорний стрибок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку виконання підйому на кільцях силою.

3. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибка зігнув ноги.

Засоби: Контрольні нормативи: рівновага на правій (лівій) нозі, стійка на руках (з підтримкою), перекиди в групуванні. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, опорний стрибок, дівчата – опорний стрибок, вправи на брусах.

СРС: комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття №33.

Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання оберту назад в упорі на поперечині.

2. Вдосконалити техніку виконання підйому переворотом на різновисоких брусах.

3. Сприяти розвитку координації.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – на поперечині, на коні, дівчата – на брусах, на колоді. Вправи для розвитку координації.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Прийом та перескладання контрольних нормативів.

2. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибка ноги нарізно.

3. Вдосконалити техніку виконання перевороту боком.

Засоби: контрольні нормативи з технічної та фізичної підготовленості. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатичні вправи, опорний стрибок, дівчата – опорний стрибок, акробатичні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

### **Практичні заняття з теквон-до Саламаха О.Є.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): боксерські мішки, татамі, поперечини, бруса, скакалки, секундоміри, лінійка для вимірювання гнучкості, свистки, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Надати теоретичні знання з історії виникнення та розвитку теквон-до, дзюдо й самбо, їх розвиток у світі та в Україні.

2. Ознайомити з технікою безпеки в залі боротьби та боксу та з гігієною борця, попередження травм, надання першої допомоги.

3. Визначити функціональний стан серцево-судинної системи студентів.

4. Навчити стійці борця.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Навчальна стійка борця. Вправи на розвиток сили та гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Навчити стійці борця, навчальній стійці в теквон-до.

2. Навчити техніці «пакування» кулака та «фронт панч».

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Стійка борця дзюдо, навчальна стійка в теквон-до, «фронт панч». Робота на тренажерах. Силові вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Навчити самостраховці при падінні, виведенню з рівноваги, захвату за кімоно.

3. Навчити техніці виконання удару «фронт панч» на місці та у русі.

4. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: Самостраховка при падінні. Виведення з рівноваги. Захват за кімоно. Удар «фронт панч» на місці та у русі. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили та швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Навчити техніці виконання прийомів «підсікання», захист, контр прийом.

3. Навчити техніці виконання прямого удару задньою рукою «бек панч».

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Удари «бек панч», «підсікання», контр прийом. Захист від ударів. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та гнучкості.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Навчити техніці виконання прийомів «фронт панч», «бек панч» на місці та у русі.

2. Навчити техніці боротьби лежачи (утримання, уникання утримання, перевороти).

3. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: «фронт панч», «бек панч». Утримання. Перевороти. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили та швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та рівноваги.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Навчити техніці виконання прийомів «задня підніжка», захист, контр прийом.

2. Навчити стійці «фронт кік стенс» та техніці виконання прямого удару ногою «фронт кік».

3. Навчити техніці боротьби у стійці.

4. Сприяти розвитку фізичної підготовки бійця.

Засоби: Задня підніжка, контр прийом, захист. Стійка «фронт кік стенс». Прямий удар ногою «фронт кік». Боротьба у стійці. Спеціальна фізична підготовка борця.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Навчити техніці виконання прийомів «фронт панч», «бек панч» на місці та в русі.

2. Навчити техніці зустрічного «фронт кіку» на 1-3 рахунки на місці.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки бійця.

Засоби: Прийоми «фронт панч». «бек панч» на місці та у русі. Зустрічний «фронт кік». Навчально-тренувальний бій у стійці. Робота на снарядах. Вправи на розвиток рівноваги та гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Навчити техніці виконання прийомів «зачіп», захисту, контр прийом.

2. Навчити техніці виконання атакуючого «фронт кіку» з кроком та підскоком.

3. Сприяти розвитку сили, гнучкості та швидкості.

Засоби: Зачіп та захисту від нього. Контр прийом. Атакуючий «фронт кік». Вправи на розвиток сили, гнучкості та швидкості. Вправи зі снарядами.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці захисту від прямого удару рукою методом підставляння долоні наприкінці удару.

3. Вдосконалити техніку виконання атакуючого «фронт панчу».

4. Сприяти розвитку загально фізичної підготовки борця.

Засоби: Захист від прямого удару підставлянням долоні. Атакуючий «фронт панч». Робота в парах, робота на снарядах, навчально-тренувальний бій (боротьба на колінах). Силкові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити функціональний стан серцево-

судинної системи студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання індивідуальних прийомів у стійці та боротьбі лежачи.

3. Навчити техніці блокування передньою рукою на місці у верхній та нижній рівень.

4. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Боротьба лежачи. Верхнє та нижнє блокування. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили та швидкості. Рухливі ігри. Стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та гнучкості.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Навчити техніці виконання блоку передньою рукою на місці та в русі назад та в бік.

2. Навчити техніці виконання блоку при роботі у парах.

3. Навчити техніці виконання прийому «кидок через стегно», захист, контрприйом.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Блок передньою рукою на місці та в русі назад та в бік. Робота у парах. «Кидок через стегно». Захист від кидка та контрприйом. Вправи на розвиток гнучкості. Силкові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання кидка через стегно та задньої підніжки.

2. Навчити стійці «сайд кік стенс» та техніці виконання зустрічного удару «сайд кік» на місці на 3-4 рахунки.

3. Сприяти розвитку сили, гнучкості та швидкості.

Засоби: Кидок через стегно. Задня підніжка. «Сайд кік стенс». Зустрічний удар ногою «сайд кік». Вправи на розвиток сили, гнучкості та швидкості. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання зустрічного бокового удару ногою «сайд кік» на 1-4 рахунки.

2. Вдосконалити техніку виконання «сайд кік» у парах та на снарядах.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Зустрічний боковий удар ногою «сайд кік», у парах та на снарядах. Навчально-тренувальний бій. Вправи на розвиток сили, гнучкості. Естафети.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Навчити техніці виконання больових прийомів та удушення, захисту й уникання від них.

2. Навчити техніці запирання суглобів та звільненню від однойменного захоплення за руку.

3. Вдосконалити техніку виконання прийомів у боротьбі лежачи.

4. Сприяти розвитку сили, гнучкості та швидкості.

Засоби: Больові прийоми. Удушення. Запирання суглобів. Звільнення від захватів. Захист та уникання від больових та удушаючих прийомів. Вправи на розвиток сили, гнучкості та швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити техніці виконання атакуючого бокового удару передньою ногою з кроком та підскоком.

2. Вдосконалити техніку поєдинку у стійці та боротьбі лежачи з використанням больових та удушаючих прийомів.

3. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: Атакуючий боковий удар ногою передньою ногою з кроком та підскоком. Боротьба лежачи. Боротьба у стійці. Больові та удушаючі прийоми. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили та швидкості. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Навчити техніці блокування передньою рукою на місці та у русі назад та в бік.

2. Вдосконалити техніку блокування при роботі у парах.

3. Навчити техніці виконання прийому «кидок через спину», захист, контрприйом.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Блокування передньою рукою на місці та у русі назад та в бік. Блокування в парах. «Кидок через спину». Захист та контрприйом. Робота на тренажерах. Вправи на розвиток гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прийомів «кидок через стегно», «задня підніжка».

2. Навчити стійці «раунд кік стенс» та техніці виконання кругового удару ногою «раунд кік» з місця.

3. Сприяти розвитку сили, гнучкості і швидкості.

Засоби: Прийоми «кидок через стегно», «задня підніжка». Круговий удар ногою «раунд кік» з місця. Вправи на розвиток сили, гнучкості та швидкості. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання больових прийомів, удушення, захисту та уникнення від них.

2. Навчити техніці виконання атакуючого кругового удару ногою «раунд кік» з кроком та підскоком.

3. Вдосконалити техніку виконання прийомів у боротьбі лежачи.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Больові прийоми, удушення, захист, уникнення від прийомів. Круговий удар ногою «раунд кік» з кроком та підскоком. Боротьба лежачи. Вправи на розвиток гнучкості та координаційних здібностей.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи студентів.

2. Навчити техніці виконання кругового удару передньою рукою «раунд панч» на місці.

3. Вдосконалити техніку виконання больових прийомів, удушення у стійці та у боротьбі лежачи.

4. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: Тестування функціонального стану серцево-судинної системи студентів.

Круговий удар передньою рукою «раунд панч» на місці. Больові прийоми, удушення у стійці та у боротьбі лежачи. Робота у парах. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили та швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання кидків через стегно та «задньої підніжки».

2. Вдосконалити техніку виконання ударів ногами: «фронт кік», «сайд кік» та «раунд кік» на місці та у русі.

3. Сприяти розвитку сили, гнучкості і швидкості.

Засоби: Удари ногами «фронт кік», «сайд кік» та «раунд кік» на місці та у русі. Кидок через стегно. «Задня підніжка». Вправи на розвиток сили, гнучкості та швидкості. Стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання больових прийомів, удушення, захисту та уникнення від прийомів.

2. Навчити техніці захисту методом відбивання передньою та задньою рукою.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Больові прийоми, удушення, захист та уникнення від прийомів. Відбивання руками. Робота у парах. Вправи на розвиток гнучкості та координаційних здібностей. Стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання «задньої підніжки» та захисту й контрприйому від «задньої підніжки».

2. Навчити техніці виконання кругового удару ліктем передньою та задньою рукою на місці.

3. Навчити техніці боротьби у стійці.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: «Задня підніжка». Захист та контрприйом. Боротьба у стійці. Круговий удар ліктем. Вправи на розвиток гнучкості та координаційних здібностей. Стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прийомів у стійці та у боротьбі лежачи.

2. Навчити техніці виконання бокового удару рукою «бек фіст» передньою рукою на місці.

3. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: Боротьба у стійці. Боротьба лежачи. Боковий удар рукою «бек фіст» передньою рукою на місці. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили та швидкості. Стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прийомів «кидок через стегно», захист, контрприйом.

2. Навчити техніці однойменних кругових пересувань усередину та назовні.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: «Кидок через стегно», захист, контрприйом. Кругові пересування. Вправи

на розвиток сили, гнучкості та швидкості. Стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Навчити техніці виконання різнойменних кругових пересувань усередину та назовні.

2. Вдосконалити прийом «підсікання».

3. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: «Підсікання». Кругові пересування. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили та швидкості. Стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Навчити техніці звільнення від різнойменного захоплення за руку.

2. Навчити техніці боротьби у стійці.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Звільнення від захоплення за руку. Боротьба у стійці. Навчально-тренувальний бій (боротьба на колінах). Робота на снарядах. Стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прийому «кидок через стегно», захист, контрприйом.

2. Вдосконалити техніку ««фронт панч»у» на місці, у русі та на снарядах.

3. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: «Кидок через стегно», захист, контрприйом. Навчально-тренувальний бій. «Фронт панч» на місці, у русі та на снарядах. Робота на снарядах. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили та швидкості. Стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання прийомів у стійці та боротьбі лежачи.

3. Навчити техніці виконання блоку передньою та задньою рукою усередину, ребром руки та передпліччям на місці, у верхній та середній рівень.

4. Вдосконалити захист від прямого удару рукою.

5. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Боротьба у стійці. Боротьба лежачи. Блоки передньою та задньою рукою усередину, ребром руки та передпліччям на місці, у верхній та середній рівень. Захист від прямого удару. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили та швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прийому «зачіп», захист, контрприйом.

2. Навчити техніці «фронт кіку» задньою ногою.

3. Вдосконалити «фронт кік» передньою та задньою ногою на снарядах.

4. Сприяти розвитку сили, гнучкості і швидкості.

Засоби: «Зачіп», захист, контрприйом. «Фронт кік» передньою та задньою ногою. Робота на снарядах. Вправи на розвиток сили, гнучкості та швидкості. Стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.



Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Навчити техніці виконання контрольного комплексу, що включає основні стійки, удари ногами та руками.

3. Вдосконалити техніку виконання прийомів у стійці та боротьбі лежачи, больові і удушення.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Контрольний комплекс з основними стійками, ударами ногами та руками. Боротьба у стійці. Больові та удушаючі прийоми. Вправи на розвиток гнучкості та рівноваги.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прийомів у стійці та боротьбі лежачи.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів ногами та руками на снарядах.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки бійців.

Засоби: Боротьба у стійці. Боротьба лежачи. Навчально-тренувальний бій. Удари руками та ногами. Робота на снарядах. Вправи на розвиток гнучкості та рівноваги.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості. Стрибки.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Навчити техніці звільнення від захоплення спереду за одяг.

2. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки студентів.

Засоби: Контрольні нормативи: човниковий біг 4 x 9 м; стрибок у довжину з місця. Звільнення від захоплення спереду за одяг. Боротьба лежачи. Робота на тренажерах. Вправи на розвиток гнучкості та сили.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прийомів боротьби у стійці.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів ногами і руками в парах та індивідуально.

3. Прийом контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Засоби: Контрольні нормативи: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця, виконання трьох кидків на час. Боротьба у стійці. Робота в парах. Удари ногами та руками. Вправи на розвиток гнучкості та рівноваги.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прийомів боротьби лежачи та у стійці.

2. Прийом та перескладання контрольних нормативів.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Боротьба лежачи та у стійці. Виведення ноги у передударне положення для 3-х основних ударів ногами. «Фронт панч» та «бек панч» у бойовій стійці з місця та у русі, кидок через плече. Вправи на розвиток гнучкості, рівноваги та сили.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

### **Практичні заняття з тенісу Жуков С.М.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): тенісні сітки, тенісні м'ячі, тенісні ракетки, тренувальна стінка, скакалки, секундоміри, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Надати теоретичні знання з історії виникнення і розвитку тенісу.

2. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з тенісу.

3. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

4. Навчити хваткам ракетки.

5. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Хватка ракетки для удару справа, зліва, для ударів зльоту, подачі та удару над головою. Набивання м'яча обома площинами ракетки.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання удару справа з відскоку.

2. Навчити роботі ніг при пересуванні на корті.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Удари справа з відскоку у тренувальну стінку одиночні та 10 разів поспіль. Удари з відскоку з кидка м'яча рукою. Вправа для роботи ніг «розніжка».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару справа з відскоку.

2. Ознайомити з технікою удару зліва з відскоку.

3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: Удари справа з відскоку на тренувальній стінці на кількість разів, удари справа з відскоку на тенісному корті. Удари зліва з відскоку у тренувальну стінку після імітації. Удари зліва з відскоку у тренувальну стінку з підкиданням м'яча рукою.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Навчити техніці виконання удару справа з відскоку.

3. Навчити техніці виконання удару зліва з відскоку.

4. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Удари справа з відскоку у тренувальну стінку. Удари справа з відскоку в парах на пів-корті. Удари зліва з відскоку у тренувальну стінку після підкидання м'яча. Удар зліва з відскоку на тренувальній стінці 10 разів поспіль.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару справа з відскоку.

2. Начити техніці виконання удару зліва з відскоку.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Удари справа та зліва з відскоку в парах на тенісному корті на пів-корті. Удари справа та зліва з відскоку у двосторонній грі. Вправи для розвитку швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Вдосконалити техніку удару зліва з відскоку.

2. Вдосконалити техніку удару справа з відскоку.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Удари зліва з відскоку на тенісному корті в парах по лінії та по діагоналі, а потім у двосторонній грі на рахунок. Удари справа з відскоку на пів-корті. Вправи для розвитку витривалості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Вдосконалити роботу ніг при пересуванні на корті.

2. Вдосконалити техніку виконання удару справа з відскоку.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Біг приставними кроками. Удари справа з відскоку в парах на тенісному корті по діагоналі на кількість разів. Удари справа з відскоку у грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів зліва з відскоку.

2. Ознайомити з технікою виконання різаного удару справа з відскоку.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Удари зліва з відскоку в парах на пів-корті. Різані удари справа з відскоку у тренувальну стінку. Різані удари справа з відскоку в парах на пів-корті.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці виконання різаного удару справа з відскоку.

2. Ознайомити з технікою виконання різаного удару зліва з відскоку.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Різані удари справа з відскоку з кидком м'яча рукою. Різані удари справа з відскоку на тренувальній стінці. Різані удари справа з відскоку на тенісному корті. Різані удари зліва з відскоку у тренувальну стінку з підкиданням м'яча рукою.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання різаного удару справа з відскоку.

3. Навчити техніці виконання різаного удару зліва з відскоку.

4. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Різані удари справа з відскоку на тенісному корті в парах. Різані удари справа з відскоку у двосторонній грі на рахунок. Різані удари зліва з відскоку на тренувальній стінці.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання різаного удару зліва з відскоку.

2. Ознайомити з технікою виконання удару справа зльоту.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Різані удари зліва з відскоку на тенісному корті в парах по діагоналі. Різані удари зліва з відскоку на тенісному корті в парах по прямій. Удари справа зльоту у тренувальну стінку в парах з підкиданням м'яча рукою.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання різаних ударів справа та зліва з відскоку.

2. Ознайомити з технікою виконання крученого удару справа з відскоку.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Різані удари справа та зліва з відскоку на тенісному корті у двосторонній грі. Кручені удари справа з відскоку у тренувальну стінку з підкиданням м'яча рукою. Кручені удари справа з відскоку у тренувальну стінку.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару справа зльоту.

2. Навчити техніці крученого удару справа з відскоку.

3. Сприяти розвитку координації.

Засоби: Удари справа зльоту в парах з кидком м'яча рукою. Кручені удари справа з відскоку у тренувальну стінку. Кручені удари справа з відскоку в парах на пів-корті по прямій. Кручені удари справа з відскоку в парах на пів-корті по діагоналі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання удару зліва зльоту.

2. Вдосконалити техніку виконання крученого удару справа з відскоку.

3. Сприяти розвитку координації та спритності.

Засоби: Удари зліва зльоту в парах у тренувальну стінку. Удари зліва зльоту в парах на тенісному корті на пів-корті. Кручені удари справа з відскоку у двосторонній грі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та координації.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару зліва зльоту.

2. Ознайомити з технікою виконання крученого удару зліва з відскоку.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Удари зліва зльоту в парах з кидком м'яча з руки. Удари зліва зльоту в парах на пів-корті. Кручені удари зліва з відскоку у тренувальну стінку. Кручені удари зліва з відскоку на тенісному корті в парах по діагоналі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Навчити техніці виконання крученого удару зліва з відскоку.

2. Вдосконалити техніку виконання удару справа зльоту.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Кручені удари зліва з відскоку у тренувальну стінку. Кручені удари зліва з відскоку на тенісному корті. Удари справа зльоту на тенісному корті в парах по прямій. Удари справа зльоту на тенісному корті в парах по діагоналі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару справа зльоту.

2. Вдосконалити техніку виконання удару зліва зльоту.

3. Сприяти розвитку спритності та координації.

Засоби: Удари справа зльоту на тенісному корті у двосторонній грі. Удари справа зльоту на тенісному корті у грі на рахунок. Удари зліва зльоту на тенісному корті у грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та координації.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання крученого удару справа з відскоку.

2. Вдосконалити техніку виконання крученого удару зліва з відскоку.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Кручені удари справа з відскоку на тенісному корті в парах по діагоналі. Кручені удари зліва з відскоку у двосторонній грі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання удару справа зльоту.

3. Вдосконалити техніку виконання удару зліва зльоту.

4. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Удари справа зльоту в парах на пів-корті. Удари зліва зльоту в парах на пів-корті. Удари справа та зліва зльоту на тенісному корті у двосторонній грі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання удару справа з пів-льоту.

2. Вдосконалити техніку виконання плоского удару справа з відскоку.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Удари справа з пів-льоту біля тренувальної стінки в парах з підкиданням м'яча рукою. Удари справа з пів-льоту у тренувальну стінку. Плaskі удари справа з відскоку на тенісному корті в парах по лінії. Плaskі удари справа з відскоку на тенісному корті в парах по діагоналі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару справа з пів-льоту.

2. Вдосконалити техніку виконання плоского удару зліва з відскоку.

3. Сприяти розвитку спритності та координації.

Засоби: Удари справа з пів-льоту у тренувальну стінку. Удари справа з пів-льоту на тенісному корті в парах по прямій. Удари справа з пів-льоту на тенісному корті в парах

по діагоналі. Плaskі удари зліва з відскоку на тенісному корті в парах по діагоналі (кросом).

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та координації.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару справа з пів-льоту.

2. Ознайомити з технікою виконання ударів зліва з пів-льоту.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Удари справа з пів-льоту на тенісному корті. Удари справа з пів-льоту на тенісному корті в парах по прямій. Удари зліва з пів-льоту у тренувальну стінку. Удари зліва з пів-льоту на тенісному корті в парах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Навчити техніці виконання ударів зліва з пів-льоту.

2. Вдосконалити техніку виконання різаного удару зліва з відскоку.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Удари зліва з пів-льоту у тренувальну стінку. Удари зліва з пів-льоту на тенісному корті в парах по прямій. Різані удари зліва з відскоку на тенісному корті в парах по діагоналі. Різані удари зліва з відскоку на тенісному корті у грі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів зліва з пів-льоту.

2. Вдосконалити техніку виконання удару справа зльоту.

3. Сприяти розвитку швидкості та координації.

Засоби: Удари зліва з пів-льоту на тенісному корті в парах по прямій. Удари зліва з пів-льоту на тенісному корті в парах по діагоналі. Удари справа зльоту в парах на тенісному корті. Удари справа зльоту у двосторонній грі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості та координації.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання подачі зверху.

2. Вдосконалити техніку виконання удару зліва зльоту.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Подача зверху у тренувальну стінку. Подача зверху на тенісному корті в парах по діагоналі. Удари зліва зльоту на тенісному корті в парах по прямій. Удари зліва зльоту на тенісному корті в парах по діагоналі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Навчити техніці виконання подачі зверху.

2. Вдосконалити техніку виконання удару справа з пів-льоту.

3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: Подача зверху у тренувальну стінку. Подача зверху на тенісному корті. Удари справа з пів-льоту на тенісному корті в парах по прямій. Удари справа з пів-льоту на тенісному корті в парах по діагоналі. Удари справа з пів-льоту на тенісному корті в парах по прямій.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання подачі зверху.

2. Ознайомити з технікою виконання удару над головою.

3. Сприяти розвитку швидкості та координації.

Засоби: Подача зверху у тренувальну стінку. Подача зверху на тенісному корті у двосторонній грі. Удари над головою у тренувальну стінку. Удари над головою в парах на пів-корті.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості та координації.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Навчити техніці виконання удару над головою.

3. Вдосконалити техніку виконання ударів з пів-льоту.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Удари над головою на тренувальній стінці. Удари над головою на тенісному корті в парах по прямій. Удари над головою на тенісному корті в парах по діагоналі. Удари з пів-льоту на тенісному корті у двосторонній грі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару над головою.

2. Ознайомити з технікою виконання удару над головою зліва (реверс).

3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: Удари над головою в парах на пів-корті. Удари над головою на тенісному корті у двосторонній грі на рахунок. Удари над головою зліва з підкиданням м'яча партнеру. Удари над головою зліва в парах на пів-корті.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Навчити техніці виконання удару над головою зліва (реверс).

3. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

4. Сприяти розвитку спритності та гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Удари над головою зліва у тренувальну стінку з підкиданням м'яча партнеру. Удари над головою зліва в парах на пів-корті. Контрольні нормативи з фізичної підготовленості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та гнучкості.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару над головою зліва (реверс).

2. Вдосконалити техніку виконання подачі зверху.

3. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

4. Сприяти розвитку координації та швидкості.

Засоби: Удари над головою зліва на тренувальній стінці. Удари над головою зліва в парах на тенісному корті на пів-корті. Подача зверху на тенісному корті в парах по діагоналі. Контрольні нормативи з фізичної підготовленості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації та швидкості.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання кручених ударів справа, зліва з відскоку.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів справа, зліва зльоту.

3. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

4. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Кручені удари справа та зліва з відскоку на тенісному корті в парах по лінії та по діагоналі. Удари справа та зліва зльоту у двосторонній грі на рахунок. Контрольні нормативи з технічної підготовленості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів справа, зліва з пів-льоту.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі зверху.

3. Сприяти розвитку швидкості та координації.

Засоби: Удари справа та зліва з пів-льоту на тенісному корті у двосторонній грі. Подача зверху у тренувальну стінку у ціль. Подача зверху у двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості та координації.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Прийом та перескладання контрольних нормативів.

2. Вдосконалити виконання технічних прийомів тенісиста безпосередньо у двосторонній грі.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Прийом та перескладання контрольних нормативів. Двостороння гра на тенісному корті.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

### **Практичні заняття з туризму Михайленко В.М.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): мотузки, скелелазні стенди, компаси, намети, наплічники, карабіни, засоби страхування та самострахування, стійки, скакалки, секундоміри, кубики, свистки, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з туризму.

2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

3. Надати теоретичні знання з історії виникнення та розвитку туризму.

4. Ознайомити з туристичним індивідуальним спорядженням.

5. Навчити укладанню наплічника.

6. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Техніка безпеки та правила поведінки на практичних заняттях туризмом. Укладання наплічників різної конструкції. Укладання рюкзака: укладання двома учасниками зі зв'язаними правими (лівими) руками обох учасників; укладання рюкзака на швидкість. Естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.



Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Ознайомити з груповим спорядженням. Намети та їх розташування в поході.

2. Навчити встановлюванню наметів різних видів та типів.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Групове спорядження, види та його призначення. Встановлення наметів різних видів та типів.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Ознайомити із загальним поняттям про орієнтування.

2. Навчити умінню читати карту і порівнювати її з місцевістю.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Орієнтування на місцевості. Порівняння карти з місцевістю - знаходження на місцевості об'єктів, що зображені на карті та знаходження на карті об'єктів, які видно на місцевості. Біг зі зміною напрямку руху.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Ознайомити зі способами орієнтування на місцевості: за компасом, небесними світилами, ознаками місцевих предметів та явищ природи.

3. Ознайомити з рухом по місцевості за легендою.

4. Навчити орієнтуванню в заданому напрямку по маркерованій трасі, за вибором.

5. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Тестування рівня стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Орієнтування на місцевості. Координація рухів тіла при зміні швидкості й напрямку кроку і бігу. Рух по місцевості за легендою. Естафети. Біг 3-4 хв в повільному темпі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Ознайомити з порядком дій при визначенні на карті свого місцеположення.

2. Навчити визначенню сторін горизонту, азимутів за компасом.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Знаходження на місцевості об'єктів, що зображені на карті та знаходження на карті об'єктів, які видно на місцевості. Визначення сторін горизонту, азимутів за компасом. Біг зі зміною напрямку по команді. Біг у різному темпі. Біг по пересічній місцевості 4-6 хв в повільному темпі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Ознайомити з технікою орієнтування на місцевості по місцевим орієнтирам та з використанням підручних засобів.

2. Ознайомити з рухом по місцевості за легендою.

3. Навчити руху за вказаним азимутом.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: орієнтування на місцевості з використанням підручних засобів та за картою. Рух по пересічній місцевості за вказаним азимутом. Естафети з елементами

орієнтування в заданому напрямку. Біг по пересічній місцевості 6-8 хв в повільному темпі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Ознайомити з технікою руху по стежках.

2. Навчити прийомам подолання невисоких перешкод на стежках.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: подолання простих перешкод способом переступання, перестрибування.

Вправи для розвитку сили м'язів ніг. Подолання штучних перешкод в естафеті.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Ознайомити з технікою руху через болото по купинах.

2. Навчити техніці руху по стежках, використовуючи прийоми подолання невисоких перешкод.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: вправи для розвитку сили м'язів ніг. Стрибки в довжину з місця та з розбігу. Естафети з подоланням штучних перешкод. Вправи на координацію рухів тіла при зміні швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Ознайомити з технікою руху через болото за допомогою жердин.

2. Навчити техніці руху по купинах.

3. Вдосконалити техніку подолання простих перешкод.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Вправи на координацію рухів. Вправи на рівновагу. Рух з жердинами. Подолання простих перешкод. Естафети з проходженням етапу купини.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Ознайомити з технікою подолання перешкод з використанням підвищеної мотузки ("маятник").

3. Навчити техніці руху по жердинам.

4. Вдосконалити техніку руху по купинах.

5. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Вправи на рівновагу, стрибкові вправи. Стрибки зі зміною напрямку. Естафети з проходженням етапу по жердині. Подолання умовних перешкод способом "маятник".

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації та спритності.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Ознайомити зі значенням мотузки в поході. Туристичні вузли.

2. Навчити правилам застосування основної та допоміжної мотузки.

3. Навчити техніці подолання перешкод з використанням мотузки способом "маятник".

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: в'язання вузла «провідника». Вправи на опір для рук, ніг і тулуба, тренування спритності та стрибучості. Стрибки через скакалку. Подолання умовних перешкод із застосуванням мотузки.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Ознайомити з технікою підйому по схилу спортивним способом.

2. Навчити організації страховки та самостраховки.

3. Вдосконалити техніку подолання перешкод з використанням мотузки способом «маятник».

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: в'язання вузлів «схоплюючий», «грейпвайн» різними способами. Організація страховки та самостраховки. Комплекс силових вправ в парах. Естафети з подоланням перешкод.

СРС: виконати комплекс фізичних вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Ознайомити з технікою подолання схилу малої крутизни траверсом.

2. Навчити техніці підйому по схилу спортивним способом.

3. Вдосконалити техніку організації страховки і самостраховки.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Підйоми по схилу малої крутизни траверсом, спортивним способом. Організація страховки та самостраховки. Вправи для розвитку сили м'язів рук, плечового поясу. Подолання штучних перешкод під час естафети.

СРС: виконати комплекс фізичних вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Ознайомити з елементами групового спорядження (карабіни), їх видами та способами застосування.

2. Навчити техніці подолання схилу малої крутизни траверсом.

3. Вдосконалити техніку підйому по схилу спортивним способом.

4. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Засоби: Види групового спорядження та способи його застосування. Проходження схилів траверсом. Підйом по схилу спортивним способом, вправи на координацію рухів тіла при зміні швидкості й напрямку бігу. Спортивні та рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Ознайомити з технікою проходження схилів середньої крутизни.

2. Навчити техніці організації страховки і самостраховки при траверсуванні схилів середньої крутизни.

3. Вдосконалити техніку подолання схилу малої крутизни.

4. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Засоби: проходження траверсом схилів середньої крутизни. Подолання схилів малої крутизни. Вправи на координацію рухів тіла при зміні швидкості та напрямку бігу. Організація страховки і самостраховки при траверсуванні схилів середньої крутизни. Спортивні та рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Ознайомити з технікою подолання схилів великої крутизни траверсом.

2. Навчити техніці страховки та самостраховки при подоланні схилів великої крутизни траверсом.

3. Вдосконалити техніку подолання схилів середньої крутизни.

4. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Засоби: підйоми по схилу великої крутизни траверсом. Організація страховки і самостраховки при подоланні схилу середньої крутизни. Естафети з елементами підйому траверсом. В'язання туристичних вузлів грудної обв'язки. Спортивні та рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Ознайомити з технікою спуску зі схилу спортивним способом.

2. Навчити техніці подолання схилів великої крутизни траверсом.

3. Навчити техніці в'язання вузла «удавка».

4. Вдосконалити техніку організації страховки та самостраховки при подоланні схилів середньої крутизни.

5. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Спуск зі схилу спортивним способом. Організація і застосування перил при подоланні схилів великої крутизни. В'язання та застосування вузла «удавка». Вправи на гнучкість та для розвитку сили м'язів рук.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Ознайомити з технікою переправи по колоді з перилами.

2. Навчити техніці спуску по схилу спортивним способом.

3. Навчити техніці в'язання вузла «булінь».

4. Вдосконалити техніку подолання схилів різної крутизни траверсом.

5. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Переправа по колоді. Подолання схилів різної крутизни траверсом. В'язання вузла «булінь». Міні-змагання з елементами переправ по купинах, жердинах, підйомом, траверсуванні і спуском по схилу малої крутизни.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Ознайомити з застосуванням основної мотузки та карабінів при організації страховки та застосуванням допоміжної мотузки при організації самостраховки.

3. Навчити техніці проходження переправи по колоді з перилами.

4. Вдосконалити техніку спуску по схилу спортивним способом, техніку в'язання вузла «булінь».

5. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Організація страховки та самостраховки з застосуванням основної мотузки, допоміжної мотузки та карабінів. Проходження переправи по колоді з перилами. В'язання вузла «булінь». Комплекс вправ в парах з подоланням зовнішнього супротиву партнера. Естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Ознайомити з підйомом по схилу зі зміною напрямку руху і збереженням самостраховки.

2. Навчити техніці застосування основної мотузки та карабінів при організації страховки та застосуванням допоміжної мотузки при організації самостраховки.

3. Вдосконалити техніку проходження переправи по колоді з перилами.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: проходження підйому по схилу з використанням вусів самостраховки. Організація страховки та самостраховки з застосуванням основної мотузки, допоміжної мотузки та карабінів. Проходження переправи по колоді з перилами. Вправи на розвиток витривалості та зміцнення вестибулярного апарату. Силкові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Ознайомити з технікою лазіння по канату.

2. Навчити техніці підйому по схилу зі зміною напрямку руху із збереженням самостраховки та техніці виконання спеціальних фізичних вправ туриста.

3. Вдосконалити техніку застосування основної мотузки та карабінів при організації страховки та застосуванням допоміжної мотузки при організації самостраховки.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: лазіння по канату, гімнастичні вправи для різних груп м'язів, вправи на розвиток сили пальців, сили м'язів рук. Організація страховки та самостраховки з застосуванням основної мотузки, допоміжної мотузки та карабінів. Вправи для розвитку сили м'язів рук. Вправи з предметами.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Ознайомити з технікою лазіння по скелелазному стенду з використанням трьох точок опори, траверсом на малій висоті.

2. Навчити техніці лазіння по канату.

3. Вдосконалити техніку підйому по схилу зі зміною напрямку руху і збереженням самостраховки.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: лазіння по канату (дівчата - з допомогою ніг, хлопці - без допомоги ніг), скелелазному стенду з використанням трьох точок опори, траверсом на малій висоті. Вправи на зміцнення сили м'язів ніг, акробатичні вправи, виси, упори, вправи на колоді. Засвоєння практичних навичок страховки. Естафета з елементами скелелазіння.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Ознайомити з технікою переправи по паралельних мотузках.

2. Навчити техніці пересування по скелелазному стенду з використанням трьох точок опори траверсом на малій висоті.

3. Вдосконалити техніку лазіння по канату.

4. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Засоби: лазіння по канату (дівчата - з допомогою ніг, хлопці - без допомоги ніг), скелелазному стенду з використанням трьох точок опори, траверсом на малій висоті. Переправа по паралельних мотузках. Вправи для рук, плечового поясу.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Ознайомити з технікою організації страховки при переправі по паралельним мотузкам.

2. Навчити в'язанню туристичних вузлів, грудної обв'язки, бесідки.

3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Засоби: Переправа по паралельним мотузкам з організацією страховки. Практичне застосування вузла «провідника». В'язання туристичних вузлів.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Ознайомити з технікою прийомів верхньої страховки.

2. Навчити в'язанню туристичних вузлів, грудної обв'язки, бесідки.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Прийоми верхньої страховки. Проходження маршруту на скелелазному стенді із верхньою страховкою. В'язання туристичних вузлів, грудної обв'язки і бесідки. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Ознайомити з технікою руху траверсом на скельному рельєфі.

2. Навчити техніці прийомів верхньої страховки.

3. Навчити в'язанню та застосуванню туристичних вузлів.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Проходження скелелазного стенду траверсом на час. Прийоми верхньої страховки. В'язання вузлів «серединного провідника», «подвійного провідника», «провідника вісімка», «схоплюючого», «булінь». Силові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Ознайомити з технікою проходження смуги перешкод.

2. Навчити техніці проходження скельної ділянки траверсом.

3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Засоби: Проходження смуги перешкод, скельної ділянки траверсом. Контрольний норматив з фізичної підготовленості: згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Проходження смуги перешкод, скельної ділянки траверсом. Рухливі ігри. Силові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Ознайомити з правилами проходження смуги перешкод.

3. Навчити техніці проходження смуги перешкод.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Контрольний норматив з технічної підготовленості: в'язання вузлів по ситуації. Проходження навісної переправи з організацією супроводу. Подолання смуги перешкод. Відпрацювання командних дій при наведенні навісної переправи. Силові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Ознайомити з нарахуванням штрафних балів при проходженні смуги перешкод.

2. Навчити тактиці проходження смуги перешкод.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Контрольний норматив з технічної підготовленості: проходження скелелазного стенду траверсом. Тактика проходження смуги перешкод. Естафети з вправами на силу. Вправи для розвитку для розвитку сили м'язів рук, ніг.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

3. Навчити техніці проходження етапів смуги перешкод на час.

4. Вдосконалити техніку проходження смуги перешкод.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Контрольні нормативи: стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4 х 9 метрів, згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Проходження смуги перешкод без урахування часу, на час. Рухливі ігри на зміцнення нервово-м'язового апарату, покращення роботи органів дихання, підвищення рівня загальної фізичної підготовки.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Ознайомити з тактикою проходження смуги перешкод командою.

3. Навчити техніці командних дій при проходженні смуги перешкод.

4. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Засоби: Контрольні нормативи: стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4 х 9 метрів, згинання - розгинання рук в упорі лежачи. Тактичні дії при проходженні смуги перешкод командою. Проходження смуги перешкод командами без урахування часу. Естафети та рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

2. Ознайомити з вибором необхідного спорядження для проходження смуги перешкод.

3. Навчити правилам вибору та застосування спорядження відповідно до техніки і тактики того чи іншого етапу.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Контрольний норматив: проходження скелелазного стенду. В'язання вузлів. Підбір та застосування необхідного спорядження для проходження того чи іншого етапу. Естафети з елементами проходження етапів смуги перешкод. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

2. Навчити командним діям при проходженні смуги перешкод на час.

3. Навчити застосуванню тактико-технічних прийомів при проходженні смуги перешкод.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Контрольний норматив: проходження смуги перешкод на час. Техніко-тактичні прийоми при проходженні смуги перешкод на час. Рухливі ігри та естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Навчити практичному застосуванню набутих навичок.

2. Вдосконалити техніку в'язання туристичних вузлів.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Навчальні змагання на дистанції «смуга перешкод» з проходженням різних етапів. В'язання туристичних вузлів. Естафети, рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

### **Практичні заняття з шейпінгу *Шарафутдінова С.У.***

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): фітболи, скакалки, секундоміри, кубики, гантелі, гімнастична стінка, гімнастичні лави, гімнастичні палки, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття №1. Задачі: 1. Ознайомити з історією виникнення і розвитку шейпінгу.

2. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з шейпінгу.

3. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

4. Ознайомити з переліком заборонених елементів.

5. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: відомості з історії виникнення і розвитку шейпінгу, правила техніки безпеки, тестування рівня функціонального стану ССС, перелік заборонених елементів, комплекс вправ для розвитку гнучкості, комплекс вправ з гімнастичними палицями.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ на місці.

2. Ознайомити з технікою виконання базових кроків аеробних комплексів.

3. Навчити техніці виконання вправ для загального розвитку.

4. Сприяти розвитку рухливості суглобів.

Засоби: Вправи на місці, базові кроки аеробних комплексів, вправи для загального розвитку без предметів, комплекс вправ для рухливості суглобів.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ для зміцнення м'язів рук, плечового поясу.

2. Навчити техніці виконання базових кроків аеробних комплексів.

3. Ознайомити з технікою виконання дихальних вправ.

Засоби: комплекс вправ без предметів, базові кроки аеробних комплексів, дихальні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для зміцнення м'язів рук, плечового поясу, дихальні вправи.



Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів.

2. Ознайомити з технікою виконання вправ на місці та в пересуванні.

3. Навчити техніці виконання базових кроків аеробних комплексів.

4. Навчити техніці виконання дихальних вправ.

5. Сприяти розвитку координації.

Засоби: тестування рівня функціонального стану, дихальної системи та психофізичного стану, вправи на місці та в пересуванні без предметів, базові кроки аеробних комплексів, дихальні вправи, комплекс вправ для розвитку координації рухів.

СРС: виконати вправи на місці та в пересуванні.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Ознайомити з технікою роботи рук та узгодити її з базовими кроками.

2. Навчити техніці виконання вправ на місці та в пересуванні.

3. Вдосконалити техніку виконання базових кроків.

4. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: робота рук з поступовим поєднанням базових кроків, вправи на місці та в пересуванні, вправи для розвитку гнучкості з гімнастичними палицями, вправи в парах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ підготовчої частини заняття.

2. Навчити техніці роботи рук та узгодити її з базовими кроками.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: комплекс вправ підготовчої частини заняття без предметів, робота рук з поєднанням базових кроків, комплекс силових вправ, вправи з гантелями.

СРС: виконати комплекс вправ для зміцнення м'язів рук, плечового поясу.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ основної частини заняття безударного аеробного комплексу.

2. Навчити техніці виконання вправ без предметів для зміцнення м'язів рук та плечового поясу.

3. Навчити техніці виконання дихальних вправ.

4. Сприяти розвитку силової витривалості.

Засоби: вправи основної частини заняття безударного аеробного комплексу, вправи без предметів для зміцнення м'язів рук та плечового поясу, дихальні вправи, комплекс силових вправ, вправи з гантелями.

СРС: виконати дихальні вправи.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ стретчингу.

2. Навчити техніці виконання вправ основної частини заняття безударного аеробного комплексу.

3. Вдосконалити техніку виконання роботи рук та узгодити її з базовими кроками.

4. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

5. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: вправи стретчингу, аеробні вправи основної частини заняття безударного аеробного комплексу, узгоджена робота рук з базовими кроками, дихальні вправи, комплекс вправ безударного аеробного комплексу.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ аеробного комплексу.

2. Ознайомити з технікою виконання вправ заключної частини заняття.

3. Навчити техніці виконання вправ стретчингу.

Засоби: вправи безударного аеробного комплексу, вправи для розвитку гнучкості, силові вправи, вправи у парах, комплекс вправ стретчингу.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС.

2. Ознайомити з технікою виконання вправ для зміцнення м'язів спини та плечового поясу.

3. Навчити техніці виконання комплексу вправ заключної частини заняття.

4. Навчити техніці виконання вправ стретчингу.

5. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: тестування рівня функціонального серцево судинної системи, вправи для зміцнення м'язів спини та плечового поясу без предметів та з гантелями, вправи заключної частини заняття, комплекс вправ стретчингу сидячи, вправи для розвитку гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ стретчингу.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ безударного аеробного комплексу.

2. Навчити техніці виконання вправ для зміцнення м'язів черевного пресу, стегон та сідниць.

2. Вдосконалити техніку виконання вправ стретчингу.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: вправи безударного аеробного комплексу; вправи для зміцнення м'язів черевного пресу, стегон та сідниць без предметів; вправи з гантелями; вправи стретчингу; комплекс вправ для розвитку гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для зміцнення м'язів пресу, стегон та сідниць.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ для зміцнення м'язів черевного пресу та спини.

2. Ознайомити з технікою виконання вправ силового комплексу.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ безударного аеробного комплексу.

4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: вправи для зміцнення м'язів черевного пресу та спини, комплекс силових вправ, вправи з гантелями, вправи безударного аеробного комплексу.

СРС: виконати аеробний комплекс.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ для осіб з Х, А, Т, Н-типу статури.

2. Вдосконалити техніку виконання вправ для зміцнення м'язів черевного пресу та спини.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: вправи для осіб з Х, А, Т, Н-типів статури без предметів, вправи для зміцнення м'язів черевного пресу та спини, комплекс вправ з гантелями.

СРС: виконати комплекс вправ для зміцнення і корекції особистого типу статури.

Практичне заняття №14. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ ударного аеробного комплексу.

2. Навчити техніці виконання вправ для осіб з Х-типом статури.

3. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

Засоби: вправи ударного аеробного комплексу, вправи для осіб з Х-типом статури, дихальні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для зміцнення і корекції особистого типу статури.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ ударного аеробного комплексу.

2. Навчити техніці виконання вправ для осіб з А-типом статури.

3. Навчити техніці виконання вправ для осіб з Т-типом статури.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: вправи ударного аеробного комплексу, вправи для осіб з А та Т-типом статури, вправи для розвитку спритності з гімнастичною палицею, естафета.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ ударного аеробного комплексу.

2. Навчити техніці виконання вправ для осіб з Н-типом статури.

3. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ для осіб з Х-типом статури.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: вправи ударного аеробного комплексу, комплекс вправ для осіб з Н та Х-типом статури, вправи для розвитку гнучкості біля гімнастичної стінки.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ ударного аеробного комплексу.

2. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ для осіб з А-типом статури.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: вправи ударного аеробного комплексу, комплекс вправ для осіб з А-типом статури, вправи для розвитку витривалості зі скалкою.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ на ф'єтболі.

2. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ для осіб з Т-типом статури.

3. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

4. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: вправи на ф'єтболі, комплекс вправ для осіб з Т-типом статури, прикладний норматив з плавання, комплекс вправ для розвитку гнучкості на гімнастичному килимі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначення рівня функціонального стану ССС.

2. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ для осіб з Н-типом статури.

3. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

4. Сприяти розвитку сили.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС, комплекс вправ для осіб з Н-типом статури, прикладний норматив з плавання, комплекс силових вправ, вправи з гантелями.

СРС: виконати комплекс вправ для зміцнення і корекції особистого типу статури.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ на фітболі.

2. Ознайомити з технікою виконання вправ аутотренінгу.

3. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

4. Сприяти розвитку координації.

Засоби: вправи на фітболі, вправи аутотренінгу, прикладний норматив з плавання, вправи для розвитку координації.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації та рівноваги.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання комплексів вправ для різних типів статури.

2. Навчити техніці виконання вправ для розвитку рівноваги.

3. Навчити техніці виконання вправ аутотренінгу.

4. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: вправи для різних типів статури, вправи для розвитку рівноваги на фітболі, вправи аутотренінгу, прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Ознайомити з вимогами щодо складання вільної програми з шейпінгу.

2. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ для розвитку рівноваги.

3. Навчити техніці виконання вправ аутотренінгу.

Засоби: обов'язкові елементи вільної програми, вправи для розвитку рівноваги на фітболі, вправи аутотренінгу.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку рівноваги.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання латиноамериканських танцювальних рухів.

2. Навчити техніці виконання вправ вільної програми з шейпінгу.

3. Вдосконалити техніку виконання комплексів вправ для різних типів статури.

4. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

Засоби: латиноамериканські танцювальні кроки, вільна програма з обов'язковими елементами, вправи для корекції різних типів статури, дихальні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Навчити техніці виконання латиноамериканських танцювальних рухів.

2. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ для формування правильної постави.

3. Навчити техніці виконання вправ вільної програми з шейпінгу.

4. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

Засоби: латиноамериканські танцювальні рухи, вправи для формування правильної постави біля гімнастичної стінки, вільна програма з обов'язковими елементами, дихальні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку рухливості суглобів та гнучкості.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Навчити техніці виконання латиноамериканських танцювальних рухів.

2. Навчити техніці виконання вправ для формування правильної постави.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ вільної програми.

4. Навчити техніці виконання вправ аутотренінгу.

Засоби: латиноамериканські танцювальні рухи, вправи для формування правильної постави біля гімнастичної стінки, вільна програма з обов'язковими елементами, вправи аутотренінгу.

СРС: виконати комплекс вправ для формування правильної постави.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання стрибків зі скакалкою.

2. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ для формування правильної постави.

3. Скласти контрольний норматив: вільна програма з обов'язковими елементами на техніку виконання.

4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: стрибки зі скакалкою, вправи для формування правильної постави, КН: вільна програма з обов'язковими елементами на техніку виконання, комплекс вправ з фітболами для розвитку координації.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання стрейч-комплексу зі скакалкою.

2. Навчити техніці виконання стрибків зі скакалкою.

3. Скласти контрольний норматив: вільна програма з обов'язковими елементами на техніку виконання.

4. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: стрейч-комплекс вправ зі скакалкою, стрибки зі скакалкою, вільна програма з обов'язковими елементами на техніку виконання, комплекс вправ для розвитку гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості (зі скакалкою).

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Ознайомити з технікою виконання вправ у парах.

3. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС, вправи у парах, дихальні вправи, вправи з гантелями та кільцями для пілатесу.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ хореографії.

2. Навчити техніці виконання вправ на фітболі для розвитку координації та рівноваги.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ стретчингу.

4. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: вправи хореографії, комплекс вправ на фітболі для розвитку координації та рівноваги, вправи стретчингу, шейпінг-естафета.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку рівноваги.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ для зміцнення м'язів спини і тулуба в парах.

2. Ознайомити з технікою виконання човникового бігу.

3. Навчити техніці виконання стретчингу в парах.

Засоби: вправи для зміцнення м'язів спини і тулуба в парах, човниковий біг (4×9м), вправи стретчингу в парах.

СРС: виконати вправи для розвитку сили м'язів спини та тулуба.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів.

2. Ознайомити з технікою виконання вправ для зміцнення м'язів тулуба з використанням гімнастичної стінки.

3. Навчити техніці виконання вправ стретчингу для м'язів тулуба.

4. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

Засоби: тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану, силові вправи для м'язів тулуба з використанням гімнастичної стінки, вправи стретчингу для м'язів тулуба, дихальні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів тулуба.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробних вправ.

2. Навчити техніці виконання силових вправ з використанням гімнастичної стінки.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ стретчингу.

4. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

5. Скласти КН: човниковий біг 4×9м, стрибок у довжину з місця.

Засоби: аеробні вправи, силові вправи з використанням гімнастичної стінки, вправи стретчингу, дихальні вправи, КН: човниковий біг, стрибок у довжину з місця.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ для розвитку сили (кругове тренування).

2. Вдосконалити комплекс вправ для формування правильної постави.

3. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

4. Скласти КН: човниковий біг (×9м, утримування рівноваги на правій (лівій) нозі.

5. Сприяти розвитку координації.

Засоби: вправи для розвитку сили (кругове тренування з використанням гантелі, кілець для пілатесу), вправи для формування правильної постави, дихальні вправи, КН: човниковий біг 4×9м, утримування рівноваги на правій (лівій) нозі, вправи для розвитку координації.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробних вправ.

2. Скласти КН: нахил тулуба вперед з положення сидячи, згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ аутотренінгу.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: аеробні вправи, КН: нахил тулуба вперед з положення сидячи, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, вправи аутотренінгу, вправи для розвитку гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації.

Практичне заняття №35.Залік.

СРС: виконати комплекс вправ стретчингу.

#### **6. Семінарські заняття**

Не заплановані.

#### **7. Лабораторні роботи**

Не заплановані.

#### **8. Самостійна робота**

Не запланована.

#### **9. Індивідуальні завдання**

Не заплановані.

#### **10. Контрольні роботи**

Не заплановані.

#### **11. Рейтингова система оцінювання результатів навчання**

#### **12. Методичні рекомендації**

#### **13. Рекомендована література**

##### **13. 1. Базова**

##### **13. 2. Допоміжна**

**9.2.2.2. Практичні заняття навчальних відділень кредитного модуля «Формування спеціальної фізичної підготовленості засобами рухової активності та спорту» (2 семестр)**

#### **Практичні заняття з аеробіки - Толмачова С.Є.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): гімнастичні мати, м'ячі, палиці, боді-бари, гантелі, степ-платформи, музичний центр, скакалки, секундоміри, кубики, свистки, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з аеробіки та історією виникнення і розвитку аеробіки.

2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

3. Ознайомити з технікою виконання базових кроків аеробних вправ.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Техніка безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з аеробіки; засоби та методи самоконтролю за станом організму; загальнорозвиваючі вправи: на місці, в пересуванні, ходьба, біг, дихальні вправи. Базові кроки: step-tach, grape wine, V-step, cross, shasse, jumping jack, mambo, cha-cha. Робота на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ на місці та в пересування, базови аеробних кроків.

2. Навчити термінології виду спорту.

3. Сприяти розвитку координаційних здатностей.

Засоби: Нахили, випади, стрибки, базові кроки аеробних вправ: step-tach, grape wine, V-step, cross, shasse, jumping jack, mambo, cha-cha. Робота на тренажерах. Вправи зі скакалкою, з гімнастичною палицею.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здатностей.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ на місці та в пересуванні зі зміною напрямку.

2. Вдосконалити техніку виконання базових кроків.

3. Ознайомити з технікою роботи рук.

4. Сприяти розвитку координаційних здатностей.

Засоби: Аеробний комплекс № 1 - «безударний». Робота рук у «фронтальній» та «сагітальній» площині обличчям до дзеркала. Стрибки зі скакалкою на правій та лівій нозі, подвійні, з обертом скакалки назад.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здатностей.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання вправ на місці та в пересуванні.

3. Навчити техніці роботи рук в аеробному комплексі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Аеробний комплекс. Робота рук у «фронтальній» та «сагітальній» площині, узгодження з базовими кроками аеробного комплексу №1. Стрибки через скакалку з мінімальною перервою на відпочинок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Вдосконалити техніку роботи рук в узгодженні з базовими кроками в аеробному комплексі №1.

2. Ознайомити з технікою стрибків через скакалку.

3. Ознайомити з елементами групи А.

4. Сприяти розвитку вибухової сили.

Засоби: Аеробний комплекс №1 - координація рук, ніг, разом. Стрибки через скакалку на правій, лівій нозі, подвійні стрибки, стрибки з обертом скакалки назад. Робота на тренажерах. Елементи групи А вартістю 0,1-0,3 бали (STRADDLE PUSH UP; ILEG PUSH UP; 1 APM PUSH UP; LATERAL PUSH UP). Стрибки в групування, ноги нарізно, ноги нарізно правою, лівою.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку вибухової сили.



Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Навчити техніці виконання комплексу вправ підготовчої частини заняття.

2. Вдосконалити техніку роботи рук в узгодженні з базовими кроками, вправами на місці та в пересуванні.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Аеробний комплекс вправ, попередній стретчинг, ходьба на місці, дихальні вправи. Аеробний комплекс «Латіно» зі зміною темпу музичного супроводу. Біг (ходьба).

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття №7. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ підготовчої частини уроку.

2. Вдосконалити техніку виконання елементів групи А вартістю 0,1-0,3 бали.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Аеробний комплекс вправ підготовчої частини уроку, елементи групи А. Силовий вис, утримання у висі лежачи, згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Тяга до підборіддя з боді-баром, стійка на передпліччі. Заключний стретчинг, вправи на відновлення.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ для основної частини заняття.

2. Навчити елементам групи В вартістю 0,1-0,3 бали.

3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Засоби: Аеробний комплекс вправ, вправи основної частини уроку: стрибки, базові кроки ускладнені роботою рук, випади, махи ногами в різних напрямках. Елементи групи В (упор кутом ноги нарізно; упор кутом нарізно з поворотом 180 градусів; L-SUPPOR). Естафета «Strenflex» (стрибки вгору з напівприсіду, «маріонетка», піднімання тулубу і ніг одночасно, лежачи на гімнастичному маті - «складка», згинання-розгинання рук в упорі лежачи).

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ змагального комплексу.

2. Вдосконалити техніку виконання елементів групи В.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Обов'язкові елементи змагального комплексу (упор кутом, ноги нарізно; згинання-розгинання рук в упорі лежачи; стрибок з поворотом на 180°, 360°; стрибок в групування; стрибок ноги нарізно правою, лівою; 4 махи вперед; поворот на 180°, 360°). Елементи групи В.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Навчити техніці виконання вправ змагального комплексу 1/3 частини.

3. Вдосконалити техніку виконання елементів групи С.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Вправи змагального аеробного комплексу командами по 3-5 осіб. Елементи групи С

індивідуально та в командах. Аеробний комплекс підготовчої та основної частини (стрибок з поворотом на 180°, стрибок з поворотом на 180° у шпагат, стрибок з поворотом на 180° у фронтальний шпагат). Вправи на гімнастичних матах: підйом тулубу лежачи на спині, руки за головою, підйом ніг зігнутих в колінах, групування, складка.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ змагального комплексу 2/3 частини.

2. Вдосконалити техніку виконання елементів групи С.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Змагальний комплекс - вправи без роботи рук, робота руками, узгодження роботи рук з роботою ніг в командах та індивідуально. Аеробний комплекс №1. Елементи групи С (стрибок з поворотом на 360°, стрибок з поворотом на 180°, стрибок з поворотом на 180° у шпагат, стрибок з поворотом на 180° у фронтальний шпагат). Нахили, випади, шпагати.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ змагального комплексу.

2. Ознайомити з забороненими елементами в аеробіці.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Змагальний комплекс повністю в командах та індивідуально. Заборонені елементи (гімнастичний люстик; берізка; максимальні присідання на одній та на двох ногах; стрибки навшпиньки; максимальний прогиб в поперековому відділі хребта). Робота на тренажерах. Вправи з боді-баром (нахили; присідання; тяга; повороти).

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ змагального комплексу.

2. Ознайомити з технікою виконання контрольного нормативу - утримання пози в упорі на передпліччі на час.

3. Навчити техніці виконання комплексу вправ зі скакалкою.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Змагальний комплекс в командах та індивідуально. Контрольний норматив - утримання пози в упорі на передпліччі на час. Естафета «Strenflex».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1 Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ базової аеробіки.

2. Навчити техніці виконання контрольного нормативу - утримання пози в упорі на передпліччі на час.

3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: Комплекс вправ зі зміною вихідних положень, зі зміною частин комплексу. Упор на передпліччі та на носках, утримання пози, не торкаючись животом та стегнами підлоги. Естафета «Strenflex». Стрибки через скакалку.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ базової аеробіки.

2. Ознайомити з технікою виконання елементів групи Д.

3. Вдосконалити техніку виконання контрольних нормативів.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкісної витривалості.

Засоби: Аеробний комплекс групами та індивідуально. Елементи групи Д (шпагат, вертикальний шпагат руки на підлозі, безопорний вертикальний шпагат, фронтальний шпагат). Підйом тулубу лежачи на спині руки за головою; утримання пози в упорі на передпліччі на час. Стрибки через скалку на час. Естафета «Strenflex».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкісної витривалості.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Навчити техніці виконання елементів групи Д.

2. Скласти контрольний норматив - утримання пози в упорі на передпліччі на час.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: утримання пози в упорі на передпліччі на час. Елементи групи Д в четвінках на праву та ліву ноги, в обидві сторони (повороти через праве та ліве плече). Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (руки на степ-платформі, гімнастичній лаві чи на підлозі). Робота на тренажерах. Комплекс вправ «Pilates» (нахили; шпагати; махи у різній площині; вправи біля «станка»).

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання аеробного комплексу вправ №2 «ударного» зі стрибками.

2. Вдосконалити техніку виконання елементів групи А, В разом.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Аеробний комплекс з базовими змагальними стрибками зі зміною послідовності частин комплексу. Елементи в четвінках (STRADDLE PUSH UP OR PUSH UP+ упор кутом ноги нарізно; LEG PUSH UP+ упор кутом ноги нарізно з поворотом на 180°; 1 ARM PUSH UP+ L-SUPPOR; LATERAL PUSH UP) + L-SUPPOR комплекс індивідуально.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробного комплексу вправ «ударного» зі стрибками.

2. Ознайомити з технікою виконання контрольного нормативу - нахил тулубу вперед з положення сидячи.

3. Сприяти розвитку вибухової сили.

Засоби: Аеробний комплекс зі зміною напрямку вихідного положення, зі зміною послідовності частин комплексу в четвінках та індивідуально. Контрольний норматив - нахил тулубу вперед з положення сидячи. Стрибки через скалку. Естафета. Робота на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку вибухової сили.

Практичне заняття №19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ за скалкою.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Комплекс вправ зі скакалкою з прискоренням. Робота на тренажерах. Вправи на гімнастичних матах, нахили, махи ногами, шпагати у різній площині.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання контрольного нормативу - стрибки зі скакалкою на двох ногах за 3 хв.

2. Вдосконалити техніку виконання аеробного комплексу вправ №2 «ударного» зі стрибками.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: стрибки через гімнастичну лаву та стрибки зі степ платформи на підлогу і вистрибування вгору. Стрибки зі скакалкою на двох ногах. Аеробний комплекс №2 «ударний» - індивідуально. Вправи з гантелями, боді-баром на окремі групи м'язів (верхнього плечового поясу, м'язи спини, м'язи стегна, м'язи черевного пресу).

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання контрольних нормативів: біг 100 м з високого старту; нахил тулубу вперед з положення сидячи.

2. Вдосконалити техніку виконання вправ аеробного комплексу підготовчої, основної та заключної частин заняття.

3. Сприяти розвитку координаційних здатностей.

Засоби: біг 100 м з високого старту; нахил тулубу вперед з положення сидячи. Аеробний комплекс вправ з акцентом на послідовність частин уроку. Робота на тренажерах. Вправи в парах на координацію рухів спиною до дзеркала.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здатностей.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання базових кроків та вправ аеробного комплексу на степ-платформах.

2. Ознайомити з технікою виконання контрольного нормативу - підйом ніг до кута 90° у висі на шведській стінці.

3. Сприяти розвитку координаційних здатностей.

Засоби: підйом ніг до кута 90° у висі на шведській стінці. Базові кроки на степ-платформах (Basic; Reverse; Knee-UP; Kick; V-step; Cross; March; Mambo; Over). Стрибки, кроки на степ-платформі та узгодження їх з роботою рук. Біг 100 м з високого старту. Естафета «Strenflex», комплекс вправ зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здатностей.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Скласти контрольні нормативи: підйом ніг до кута 90° у висі на шведській стінці, стрибки зі скакалкою на двох ногах за 3 хв.

2. Навчити техніці виконання аеробного комплексу вправ на степ-платформі.

3. Сприяти розвитку вибухової сили.

Засоби: контрольні нормативи: підйом ніг до кута 90° у висі на шведській стінці, стрибки зі скакалкою на двох ногах за 3 хв. Аеробний комплекс на степ-платформі в четвірках. Стрибки зі скакалкою, стрибки через гімнастичну лаву, вистрибування вгору зі степ-платформи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку вибухової сили.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ корегуючої гімнастики з гімнастичною палицею.

2. Вдосконалити техніку виконання контрольного нормативу – нахил тулубу вперед з положення сидячи.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Комплекс корегуючої гімнастики з гімнастичною палицею під повільну музику стоячи, сидячи, лежачи. Нахил тулубу вперед з положення сидячи. Рівновага на правій та лівій нозі (горизонтальна, вертикальна, на стопі, навшпиньках, з заплученими очима). Аеробний комплекс №2 «ударний».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття №25. Задачі: 1. Навчити техніці виконання комплексу вправ корегуючої гімнастики з гімнастичними палицями.

2. Вдосконалити техніку виконання аеробного комплексу на степ-платформі.

3. Скласти контрольний норматив - нахил тулубу вперед з положення сидячи.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Вправи з гімнастичною палицею: нахили, повороти стоячи, сидячи, лежачи. Аеробний комплекс на степ-платформі в групі та індивідуально обличчям та спиною до дзеркала. Контрольний норматив - нахил тулубу вперед з положення сидячи. Кругове тренування (вправи на підлозі; на гімнастичній лаві; на шведській стінці; вправи з гантелями).

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання аеробних вправ стилю «Фанк».

2. Вдосконалити техніку виконання аеробного комплексу з гімнастичною палицею.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Базові кроки та вправи стилю «Фанк» по 2, 4 чоловіки. Аеробний комплекс з гімнастичною палицею. Робота в парах та індивідуально. Робота на тренажерах, вправи з боді-баром, з гантелями стоячи, сидячи та лежачи на гімнастичних матах. Ізольоване силове навантаження на різні групи м'язів.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ з гімнастичними м'ячем (футболом).

2. Навчити техніці виконання вправ аеробного комплексу в стилі «Фанк».

3. Скласти контрольний норматив - стрибки зі скакалкою на двох ногах за 3 хв.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: контрольний норматив - стрибки зі скакалкою на двох ногах за 3 хв. Вправи аеробного комплексу в стилі «Фанк». Вправи з гімнастичним м'ячем стоячи, сидячи, лежачи на гімнастичних матах (нахили; випади; шпагати; махи у різній площині; вправи у гімнастичного станка).

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання аеробного комплексу вправ №2 «ударного» зі стрибками.

3. Навчити техніці виконання вправ з гімнастичним м'ячем.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Аеробний комплекс «ударний» №2 - 5 піків навантаження зі зміною вихідних положень. Вправи з гімнастичним м'ячем: стоячи, сидячи, лежачи (партер), кругове тренування. Естафета.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання базових вправ латиноамериканського стилю.

2. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ з гімнастичними м'ячами.

3. Сприяти розвитку координаційних здатностей.

Засоби: Вправи латиноамериканського стилю. Комплекс вправ з гімнастичними м'ячами. Робота на тренажерах, вправи на підлозі - ізольована робота над різними групами м'язів. Повороти, рівновага із заплющеними очима, узгодження роботи рук та ніг на тестових стрибках.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здатностей.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання вправ аеробного комплексу латиноамериканського стилю.

3. Вдосконалити техніку виконання елементів групи А.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Аеробний комплекс вправ латиноамериканського стилю в четвірках зі зміною напрямку вихідного положення та частин комплексу. Елементи групи А вартістю 0,1-0,3 бали. Стрибки зі скакалкою, човниковий біг, естафета.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ з гантелями та боді-баром.

2. Вдосконалити техніку виконання елементів групи В.

3. Скласти контрольний норматив - аеробний комплекс №2.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Вправи з гантелями, з боді-баром стоячи, сидячи, лежачи на гімнастичних матах для м'язів верхнього плечового поясу, спини, стегон, м'язів черевного пресу. Елементи групи В. Аеробний комплекс №2 «ударний» зі зміною вихідних положень - індивідуально. Робота на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ з гантелями та боді-баром.

2. Вдосконалити техніку виконання елементів групи В.

3. Скласти контрольний норматив - піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті у колінних суглобах.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Вправи з гантелями, боді-баром, напівприсіди, нахили, повороти, тяги стоячи, сидячи, лежачи на гімнастичних матах для м'язів верхнього плечового поясу, спини, стегон, черевного пресу. Елементи групи В - окремо та в поєднанні з вправами

аеробного комплексу. Контрольний норматив – піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті у колінних суглобах. Робота на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання елементів групи Д.

2. Скласти контрольний норматив - утримання пози в упорі на передпліччі на час.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Елементи групи Д в четвірках, окремо та в аеробному комплексі вправ. Контрольний норматив - утримання пози в упорі на передпліччі на час. Вправи комплексу «Pilates» (нахили; махи; повороти; шпагати; вправи у гімнастичного станка).

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробного комплексу вправ №2 «ударного».

2. Прийом та перескладання контрольних нормативів.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Аеробний комплекс зі стрибками «ударний» 5 піків навантаження - індивідуально. Контрольні нормативи: нахил тулубу вперед з положення сидячи, біг 100 м з високого старту, біг 3000 м (ч), 2000 м (ж), піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті у колінних суглобах, утримання пози в упорі на передпліччі на час, підйом ніг до кута 90° у висі, аеробний комплекс базової аеробіки. Стрибки зі скакалкою. Ходьба, дихальні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

### **Практичні заняття з баскетболу *Анікеєнко Л. В.***

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): баскетбольні щити з кошиками, баскетбольні та медбольні м'ячі, стійки, скакалки, секундоміри, лінійка для вимірювання гнучкості, свистки.

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на заняттях з баскетболу.

2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

3. Навчити основній стійці баскетболіста, переміщенням з поворотами.

4. Навчити техніці ловлі м'яча двома руками на місці.

5. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Переміщення зі стрибками, зупинками та поворотами у русі. Жонглювання одним та двома м'ячами. Переміщення захисника з технічними прийомами гри у захисті. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Навчити способам переміщень захисника.

2. Навчити техніці виконання штрафного кидка.

3. Сприяти розвитку координації рухів та спритності за допомогою естафет.

Засоби: Переміщення зі стрибками, зупинками та поворотами у русі. Жонглювання одним та двома м'ячами. Кидки м'яча у стрибку з близької відстані. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості та спритності.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Навчити способам переміщень зі стрибками, зупинками та поворотами.

2. Навчити техніці виконання кидка м'яча кошик у стрибку.

3. Сприяти розвитку спритності, стрибучості у рухливій грі "Хто більше".

Засоби: Переміщення зі стрибками, зупинками та поворотами у русі. Жонглювання одним та двома м'ячами на місці та у русі. Рухлива гра "Хто більше". Кидки м'яча у стрибку з близької відстані. Навчальна гра

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Навчити способам переміщень зі стрибками, зупинками та поворотами.

3. Навчити техніці ведення м'яча.

4. Сприяти розвитку спритності за допомоги жонглювання з м'ячем.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Ловля м'яча у рухах, різних за напрямком та відстанню пересування. Жонглювання одним та двома м'ячами на місці та у русі. Ведення м'яча зі зміною висоти відскоку та швидкості пересування без зорового контролю. Кидки м'яча однією рукою у русі після проходів у різних напрямках до щита. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості та гнучкості.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Навчити техніці прийомів ловлі м'яча у русі, різним за напрямком, відстанню.

2. Вдосконалити техніку ведення м'яча зі зміною висоти відскоку та швидкості пересування.

3. Сприяти розвитку координації рухів та спритності.

Засоби: Жонглювання одним та двома м'ячами у русі. Ловля м'яча у рухах, різних за напрямком та відстанню пересування. Ведення м'яча зі зміною висоти відскоку та швидкості пересування без зорового контролю. Кидки м'яча однією рукою у русі після проходів у різних напрямках до щита. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей та гнучкості.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Навчити техніці прийомів ловлі м'яча у русі, різним за напрямком, відстанню.

2. Вдосконалити техніку ведення м'яча зі зміною висоти відскоку та швидкості пересування.

3. Сприяти розвитку координації рухів та спритності.

Засоби: Різні способи ведення м'яча зі зміною висоти відскоку. Жонглювання одним та двома м'ячами у русі. Передачі м'яча однією рукою від плеча та збоку на місці. Кидки м'яча однією рукою з різних точок, різновіддалених від щита. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та координації.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Навчити техніці ведення м'яча різними способами.



2. Вдосконалити техніку виконання передач м'яча.

3. Сприяти розвитку спритності та стрибучості у рухливій грі "Салки" з веденням м'яча".

Засоби: ведення м'яча різними способами зі зміною висоти відскоку. Передачі м'яча однією рукою від плеча та збоку на місці та у русі. Рухлива гра "Салки" з веденням м'яча". Кидки м'яча однією рукою з різних точок, рівновіддалених від щита. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості та гнучкості.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Навчити техніці ведення м'яча різними способами.

2. Вдосконалити техніку виконання передач м'яча.

3. Сприяти розвитку спритності та стрибучості у рухливій грі "Салки" з веденням м'яча".

Засоби: ведення м'яча різними способами зі зміною висоти відскоку. Жонглювання одним та двома м'ячами у русі. Передачі м'яча однією рукою від плеча та збоку у русі. Рухлива гра "Салки" з веденням м'яча". Кидки м'яча однією рукою з різних точок, рівновіддалених від щита. Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та стрибучості.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1 Вдосконалити техніку виконання передач м'яча.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик з середньої дистанції.

3. Сприяти розвитку координації та спритності у рухливій грі "Собачка".

Засоби: Передачі м'яча однією рукою від плеча та збоку з відскоком від підлоги на місці та у русі. Скриті передачі м'яча з-за спини, з-під ноги на місці. Рухлива гра "Собачка". Кидки м'яча з середньої та далекої відстані. Навчальна гра.

СРС: комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей та гнучкості.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання передач м'яча.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик з середньої дистанції.

3. Сприяти розвитку координації та спритності у рухливій грі "Собачка".

Засоби: Індивідуальні відволікаючі дії в парах 1х1 без м'яча та з веденням м'яча у русі. Передачі м'яча однією рукою від плеча та збоку з відскоком від підлоги у русі. Скриті передачі м'яча з-за спини, з-під ноги у русі. Рухлива гра "Собачка". Кидки м'яча з середньої та далекої відстані в парах після передачі. Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та швидкості.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання передачі та ловлі м'яча.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик з середньої дистанції та штрафних кидків.

3. Сприяти розвитку стрибучості та швидкості за допомогою естафет.

Засоби: Жонглювання одним та двома м'ячами у русі. Передачі м'яча двома та однією рукою у стрибку на місці. Естафети. Кидки м'яча з пасивним опором суперника. Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості та стрибучості.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання передачі та ловлі м'яча.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик з дальньої дистанції та штрафних кидків.

3. Сприяти розвитку стрибучості та швидкості за допомогою естафет.

Засоби: Жонглювання одним та двома м'ячами у русі. Передачі м'яча двома та однією рукою у стрибку на місці. Естафети. Кидки м'яча у кошик з двох ніг після насакування. Кидки м'яча з активним опором суперника. Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості та швидкості.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Навчити поєднанню різних способів переміщень з веденням м'яча.

2. Вдосконалити техніку виконання штрафних кидків та кидків м'яча у кошик з дальньої дистанції.

3. Сприяти розвитку швидкості та спритності у рухливій грі "Збережи свій м'яч".

Засоби: Передачі м'яча двома та однією рукою у стрибку у русі з пасивним захисником. Рухлива гра "Збережи свій м'яч". Кидки м'яча у кошик з двох ніг після настрибування. Кидки м'яча з активним опором суперника після передачі. Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості та спритності.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Навчити поєднанню різних способів переміщення з веденням м'яча.

2. Вдосконалити техніку виконання штрафних кидків та кидків м'яча у кошик з дальньої дистанції.

3. Сприяти розвитку швидкості та спритності у рухливій грі "Збережи свій м'яч".

Засоби: Поєднання різних способів переміщень з веденням м'яча зі зміною напрямку та швидкості руху. Ведення м'яча при пасивному опорі суперника. Рухлива гра "Збережи свій м'яч". Кидки м'яча однією рукою у стрибку з близької та середньої відстані після передачі з пасивним захисником. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості та сили.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити техніці перехвату м'яча при передачах.

2. Ознайомити з технікою вибивання м'яча при його веденні.

3. Сприяти розвитку спритності та стрибучості за допомогою естафет.

Засоби: Різні способи переміщень з веденням м'яча зі зміною напрямку та швидкості руху. Ведення м'яча при активному опорі суперника. Естафети. Кидки м'яча однією рукою у стрибку з близької та середньої відстані після передачі з пасивним захисником. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості та сили.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Навчити перехвату м'яча при передачах.

2. Ознайомити з технікою вибивання м'яча при його веденні.

3. Сприяти розвитку спритності та стрибучості за допомогою естафет.

Засоби: Жонглювання одним та двома м'ячами у русі. Ведення м'яча при активному опорі суперника. Естафети. Кидки м'яча однією рукою у стрибку з близької та середньої відстані після передачі з активним захисником. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості та сили.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання накриття м'яча.

2. Навчити техніці ведення м'яча при пасивному опорі суперника.

3. Сприяти розвитку стрибучості за допомогою естафет.

Засоби: Ведення м'яча в обмеженій зоні з вибиванням чужих м'ячів. Вибивання м'яча при його веденні в парах. Передачі м'яча в парах у русі. Естафети. Перехват м'яча при передачах різними способами. Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості та гнучкості.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання накриття м'яча.

2. Навчити техніці ведення м'яча при пасивному опорі суперника.

3. Сприяти розвитку стрибучості за допомогою естафет.

Засоби: Ведення м'яча в обмеженій зоні з вибиванням чужих м'ячів. Передачі м'яча та трійках в парах у русі. Естафети. Перехват м'яча при передачах різними способами. Взаємодія двох гравців у нападі. Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості та сили.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Навчити техніці виконання перехвату м'яча.

2. Вдосконалити техніку ведення м'яча в поєднанні з іншими технічними прийомами.

3. Сприяти розвитку вибухової сили та витривалості.

Засоби: Ведення м'яча в обмеженій зоні з вибиванням чужих м'ячів. Передачі м'яча та трійках в парах у русі. Перехват м'яча при передачах різними способами. Взаємодія двох гравців у нападі проти одного захисника. Кидки м'яча з подвійного кроку справа та зліва від щита. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку вибухової сили та витривалості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Навчити техніці виконання перехвату м'яча.

2. Вдосконалити техніку ведення м'яча в поєднанні з іншими технічними прийомами.

3. Сприяти розвитку вибухової сили та витривалості.

Засоби: Передачі м'яча та трійках в парах у русі. Перехват м'яча при передачах різними способами. Накриття та відбивання м'яча при кидках з місця. Оволодіння м'ячем, що котиться. Ведення м'яча при активному опорі суперника. Кидки м'яча з різних точок. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку вибухової сили та витривалості.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Ознайомити зі взаємодіями двох гравців при заслонах.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик.

3. Сприяти розвитку вибухової сили та витривалості.

Засоби: Перехват м'яча при передачах різними способами. Накриття та відбивання м'яча при кидках з місця. Взаємодія двох гравців у нападі. Кидки м'яча з середньої дистанції при пасивному опорі суперника. Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості та сили.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Навчити взаємодіям двох гравців при заслонах.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик.

3. Сприяти розвитку вибухової сили та витривалості за допомогою естафет.

Засоби: Перехват м'яча при передачах різними способами. Накриття та відбивання м'яча при кидках з місця. Взаємодія двох гравців у нападі проти одного активного захисника. Кидки м'яча з середньої дистанції при активному опорі суперника. Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили та силової витривалості.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Навчити взаємодіям двох гравців при заслонах.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик.

3. Сприяти розвитку вибухової сили та витривалості.

Засоби: Накриття та відбивання м'яча при кидках з місця. Взаємодія 2х2 (захисники пасивні). Кидки м'яча з середньої дистанції при активному опорі суперника після передачі. Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості та гнучкості.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання взаємодій двох гравців при заслонах.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик.

3. Сприяти розвитку вибухової сили та витривалості.

Засоби: Взаємодія гравців нападу при пасивному опорі захисту. Взаємодія гравців з використанням заслону, наведення. Кидки м'яча у кошик з далекої дистанції у стрибку. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості та швидкості.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Ознайомити з виконанням швидкого прориву.

2. Ознайомити зі взаємодіями двох та трьох гравців.

3. Сприяти розвитку координації та спритності за допомогою естафет.

Засоби: Ведення м'яча в поєднанні з виконанням різних технічних прийомів. Взаємодія гравців нападу при пасивному опорі захисту. Естафети. Взаємодія гравців з використанням заслону, наведення. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та координації.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Навчити виконання швидкого прориву.

2. Навчити взаємодіям двох та трьох гравців.

3. Сприяти розвитку координації та спритності за допомогою естафет.

Засоби: Ведення м'яча в поєднанні з виконанням різних технічних прийомів. Взаємодія гравців нападу при активному опорі захисту. Естафети. Взаємодія гравців з використанням заслону, наведення. Навчальна гра з використанням вивчених взаємодій.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та гнучкості.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Ознайомити зі взаємодіями трьох гравців з використанням заслону.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик.

3. Сприяти розвитку координації та спритності за допомогою естафет.

Засоби: Взаємодія двох гравців при заслонах з пасивним та активним захистом. Кидки м'яча у кошик з різних дистанцій після передачі з пасивним захисником. Естафети. Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації та швидкості.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Навчити взаємодії трьох гравців з використання заслону.
3. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик.
4. Сприяти розвитку координації та спритності за допомогою естафет.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Взаємодія двох та трьох гравців у нападі. Швидкий прорив. Естафети. Кидки м'яча з середньої дистанції при активному опорі суперника після передачі. Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості та спритності.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Навчити взаємодії при швидкому прориві.
3. Навчити взаємодіям двох та трьох гравців.
4. Сприяти розвитку стрибучості за допомогою естафет.

Засоби: Контрольні нормативи - біг 100 м з високого старту, біг 2000м (ж), 3000м (чол), піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою, нахил тулубу вперед з положення сидячи. Взаємодія двох та трьох гравців у нападі проти активного захисту. Швидкий прорив. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та гнучкості.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів.

2. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
3. Вдосконалити групові взаємодії у нападі та захисті під час двосторонньої гри.
4. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик.
5. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Контрольні нормативи - біг 100 м з високого старту, біг 2000м (ж), 3000м (чол), піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою, нахил тулубу вперед з положення сидячи. Взаємодія трьох гравців у нападі з заслоном. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

2. Вдосконалити групові дії у нападі та захисті під час двосторонньої гри.
3. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик.
4. Сприяти розвитку стрибучості та сили.

Засоби: Контрольні нормативи: штрафні кидки, човниковий біг з веденням м'яча лівою та правою рукою, переводи м'яча між ногами по "вісімці" ударом об підлогу за 15" Взаємодії гравців у нападі в малих групах. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості та сили.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

2. Вдосконалити групові дії у нападі та захисті під час двосторонньої гри.
3. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик.

4. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Контрольні нормативи: штрафні кидки, човниковий біг з веденням м'яча лівою та правою рукою, переводи м'яча між ногами по "вісімці" ударом об підлогу за 15" Взаємодії гравців у нападі в малих групах. Взаємодія трьох гравців у нападі з заслоном. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити групові дії у нападі та захисті під час двосторонньої гри.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик з різних точок та дистанцій.

3. Сприяти розвитку швидкості та стрибучості.

Засоби: Взаємодії гравців у нападі в малих групах. Взаємодія трьох гравців у нападі з заслоном. Кидки з різних точок та дистанцій після передачі в парах. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Прийом та перескладання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик з різних точок та дистанцій.

3. Вдосконалити групові дії у нападі та захисті під час двосторонньої гри.

Засоби: Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості. Кидки з різних точок та дистанцій після передачі в парах. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості та сили.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

### **Практичні заняття з боксу Назимок В.В.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): боксерські рукавички, боксерські груші, мішки, подушки, ринг, скакалки, секундоміри, лінійка для вимірювання гнучкості, свистки, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з боксу.

2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

3. Навчити техніці виконання зустрічних ударів в голову та тулуб.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. ТБ та правила поведінки на практичних заняттях з боксу. ЗФП. Атака прямим лівою в голову. Захист підставлянням правої долоні. Зустрічний прямий лівою в голову та тулуб, з ухилом вправо, прямим правою в голову на підйомі. Умовний бій на атаку прямим лівою в голову, правою в тулуб. Робота на снарядах. Бій з тінню. Робота на тренажерах.

СРС: комплекс вправ на розвиток витривалості.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Навчити техніці виконання прямих, бокових ударів та ударів знизу з навчальної та бойової стійки.

2. Навчити техніці виконання подвійних ударів та захисту від них.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. Атака прямим ударом лівою в голову. Зустрічний прямий удар правою в голову та тулуб. Атака подвійним прямим лівою в голову, правою в тулуб. Захист підставлянням правої долоні і зігнутої лівої руки. Контрудар правою в голову. Умовний бій на атаку подвійними прямими ударами в голову та тулуб. Робота на снарядах. Бій з тінню. Гра «Салочки ногами».

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Навчити техніці виконання прямих, бокових ударів та ударів знизу з навчальної та бойової стійки.

2. Навчити техніці виконання зустрічного удару правою в голову та захисту від нього.

3. Вдосконалити техніку виконання прямого удару лівою в голову та захисту від нього.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. Атака подвійними прямими ударами лівою в тулуб та правою в голову. Захист підставлянням зігнутої лівої руки, лівого плеча та правої долоні. Прямий удар правою в голову. Контратака лівою в тулуб на атаку лівою в голову. Робота на снарядах. Робота зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Навчити техніці виконання подвійних прямих ударів лівою, правою в голову.

3. Ознайомити з технікою контратаки подвійними ударами.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. ЗФП. Атака прямим лівою в голову. Захист кроком назад. Подвійні прямі удари лівою, правою в голову. Захист підставлянням правої долоні та лівого плеча. Умовний бій в парах на атаку прямим лівою в голову. Робота на снарядах. Бій з тінню.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Навчити техніці виконання подвійних прямих ударів лівою, правою в голову.

2. Навчити техніці контратаки подвійними ударами.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. Атака прямим ударом правою, прямим лівою в голову, прямим ударом правою в тулуб. Подвійні удари. Захист підставлянням лівого плеча, правої долоні. прямим ударом правою в тулуб. Вільний бій на прямий удар лівою в голову та правою в тулуб. Робота на снарядах. Робота зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Навчити техніці контратаки подвійними ударами.

2. Навчити техніці виконання зустрічного удару правою в голову та захисту від нього.

3. Вдосконалити техніку виконання прямого удару лівою в голову та захисту від нього.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. Атака прямим ударом лівою, зустрічний прямий удар правою в голову. Повторні прямі правою в голову. Захист ухилом вліво, підставлянням лівого плеча і підстраховкою правою долонею, з кроком вліво. Зустрічний прямий удар правою в тулуб. Вільний бій на повторний удар лівого в голову та тулуб. Робота на снарядах. Бій з тінню.

СРС: комплекс вправ на розвиток витривалості.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Навчити техніці виконання зустрічного удару правою в голову та захисту від нього.

2. Навчити техніці виконання зустрічного удару лівою в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: ЗФП. Прямий правою в голову, зустрічний прямий удар правою в голову. Захист ухилом вліво, підставлянням лівого плеча, лівої долоні. Атака прямим ударом лівою в голову (поперемінна атака), зустрічний прямий удар лівою в тулуб з ухилом вправо. Вільний бій на зустрічний удар лівою в тулуб. Робота на снарядах.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Навчити техніці виконання зустрічного удару лівою в голову.

2. Вдосконалити техніку виконання зустрічного удару правою в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: ЗФП. Атака прямим правою в голову. Зустрічний прямий удар правою в голову з ухилом вліво. Атака прямим лівою в голову. Захист підставлянням лівої, правої долоні, нирком вправо, кроком назад. Зустрічний удар лівою в тулуб, зустрічний удар прямим правою в голову. Бій з тінню. Робота на снарядах. Робота зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці виконання подвійних прямих ударів лівою, правою в голову.

2. Навчити техніці виконання серій прямих ударів в атаці та контратаці.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: ЗФП. Атака серіями прямих ударів лівою-лівою в голову та прямим правою в тулуб. Захист підставлянням правої долоні і зігнутої лівої руки. Прямий удар правою, лівою в голову. Захист відбиванням правою долонею вліво. Серії прямих ударів лівою та правою в голову. Умовний бій в парах на атаку прямими ударами в голову. Вправи з набивними м'ячами. Робота на снарядах. Гра «Штовхачі».

СРС: комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Навчити техніці виконання серій прямих ударів в атаці та контратаці.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Атака прямим ударом лівою в голову. Захист відбиванням правою долонею вліво, підставлянням правої долоні. Серії прямих ударів лівою та правою в голову. Захист ухилом вправо, нирком вліво, кроком назад. Двосторонній бій на прямий удар лівою в голову та правою в тулуб. Робота на снарядах. Бій з тінню.



СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Навчити техніці виконання серій прямих ударів в атаці та контратаці.

2. Ознайомити з технікою виконання серій ударів прямим лівою в тулуб та прямим правою в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби. ЗФП. Атака прямим ударом правою в голову, прямим лівою в тулуб з ухилом вправо та прямим правою в голову на підйомі, під різноіменну ногу. Захист підставлянням лівого плеча, зігнутої в лікті лівої руки, правої долоні. Прямий удар правою в голову, прямий ударом лівою в голову. Захист підставлянням правої долоні, нирком вправо, кроком назад. Зустрічний удар лівою в тулуб, прямим ударом лівою в голову. Вільний бій на повторний удар лівою в голову, лівою в тулуб. Робота на снарядах. Бій з тінню. Робота зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток витривалості.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити техніці виконання серії ударів правою в голову, лівою в тулуб, правою в голову.

2. Вдосконалити техніку виконання серій прямих ударів в атаці та контратаці.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби. ЗФП. Атака прямим ударом правою в голову, прямим лівою в тулуб з ухилом вправо та прямим правою в голову на підйомі під різноіменну ногу. Захист підставлянням лівого плеча, зігнутої в лікті лівої руки, правої долоні. Атака прямим ударом лівою в голову. Захист підставлянням правої долоні. Умовний бій в парах на атаку прямими ударами лівою та правою в голову. Робота на снарядах. Бій з тінню. Робота зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання серії ударів правою в голову, лівою в тулуб, правою в голову.

2. Вдосконалити техніку виконання серій прямих ударів в атаці та контратаці.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби. ЗФП. Атака серіями прямих ударів правою в голову, прямим лівою в тулуб з ухилом вправо та прямим правою в голову на підйомі, під різноіменну ногу. Захист підставлянням лівого плеча, зігнутої в лікті лівої руки, правої долоні. Серії прямих ударів в атаці та контратаці. Двосторонній бій на атаку прямим ударом лівою в голову та прямим ударом правою в тулуб. Робота на снарядах. Вправи з набивними м'ячами.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання серії ударів правою в голову, лівою в тулуб, правою в голову.

2. Ознайомити з технікою захисту відходом в сторону (з кроком вліво та вправо).

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби. ЗФП. Удари з навчальної стійки. Прямі удари в поєднанні з ударами знизу та боковими. Захист з кроком в сторону. Атака прямим ударом лівою в голову, Захист кроком вправо, вліво. Зустрічний прямий удар лівою в голову. Захист від зустрічного удару підставлянням лівого плеча та правої долоні. Двосторонній бій на атаку лівою в голову та лівою в тулуб. Робота на снарядах.

СРС: комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Практичне заняття № 15. Задачі 1. Навчити техніці захисту відходом в сторону.

2. Вдосконалити техніку виконання серій прямих ударів в атаці та контратаці.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби. ЗФП. Удари з навчальної стійки. Прямі удари в поєднанні з ударами знизу та боковими. Захист з кроком в сторону (сайд–степ). Атака прямим ударом лівою в голову, зустрічним прямим правим в голову, зустрічним прямим ударом лівою в голову. Захист кроком вправо, кроком вліво, підставлянням лівого плеча та правої долоні. Робота на снарядах. Бій з тінню.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 16. Задачі 1. зустрічним прямим ударом лівою в голову.

2. Навчити техніці виконання удару лівою знизу в голову та тулуб.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби. ЗФП. Удари з навчальної стійки. Прямі удари в поєднанні з ударами знизу та боковими. Атака ударом лівою знизу в голову, в тулуб, прямим правою в голову. Захист від удару підставлянням правої долоні відхилом назад, зігнутою в лікті правої руки, кроком назустріч лівою вперед з ухилом вліво. Двосторонній бій з застосуванням удару лівою знизу в тулуб. Бій з тінню. Робота на снарядах.

СРС: комплекс вправ на розвиток витривалості.

Практичне заняття № 17. Задачі 1. Вдосконалити техніку виконання удару лівою знизу в голову та тулуб.

2. Навчити техніці виконання удару правою в голову та тулуб.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби. ЗФП. Удар знизу правою в тулуб та правою в голову, ударом лівою знизу в тулуб. Захист підставлянням правої та лівої долоні, відхилом, підставлянням зігнутої в лікті лівої руки. Двосторонній бій на прямий удар лівою в голову та лівою, правою в тулуб. Робота на снарядах. Робота зі скакалкою. Вправи з набивними м'ячами.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 18. Задачі 1. Вдосконалити техніку виконання удару правою знизу в голову та тулуб.

2. Навчити техніці виконання бокового удару правою в голову та тулуб.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби. ЗФП. Атака прямими ударами знизу лівою та правою в голову, в тулуб. Захист підставлянням правої долоні та лівого плеча. Боковий удар правою в голову, правою в голову з кроком вперед, назад, вправо, вліво. Захист нирком вліво. Теж відхилом назад. Робота на снарядах. Бій з тінню. Робота зі скакалкою. Гра «штовхачі».

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 19. Задачі 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання бокових ударів в голову та тулуб.

3. Вдосконалити техніку виконання ударів знизу в голову та тулуб.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби. Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. ЗФП. Бокові удари в голову та тулуб, бокові удари правою та лівою в голову по рукавичках

атакуючого, прямий лівою в голову з кроком вперед правою ногою. Удари знизу в голову та тулуб. Захист нирком, з ухилом вправо, вліво. Робота на снарядах. Бій з тінню. Робота зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів знизу, контрударів та захисту від них.

2. Навчити техніці контр атаки лівою знизу та правою збоку після атаки прямим правою в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: ЗФП. Атака ударом знизу лівою, правою в тулуб. Контрудари. Захист від контрударів підставленням правої, лівої долоні з кроком назад. Боковий лівою в голову, прямим правою в голову. Захист підставленням зігнутої в лікті лівої руки та правого передпліччя, ухилом вліво з кроком вперед лівою. Удари лівою знизу в тулуб, правою збоку в голову по рукавичках атакуючого. Вільний бій на прямі удари і удари знизу. Робота на снарядах. Вправи з набивними м'ячами. Робота зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Вдосконалити техніку контратаки лівою знизу та правої з боку після атаки прямим правою в голову.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів знизу, контрударів та захисту від них.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. Атака ударом знизу лівою, правою в тулуб. Контрудари. Захист від контрударів підставленням правої, лівої долоні з кроком назад. Захист підставленням зігнутої в лікті лівої руки та правого передпліччя, ухилом вліво з кроком вперед лівою. Удари лівою знизу в тулуб, правою збоку в голову по рукавичках атакуючого. Вільний бій на прямі удари та удари знизу. Робота на снарядах. Робота зі скакалкою. Гімнастичні вправи.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Вдосконалити техніку контратаки лівою знизу в тулуб та правою збоку в голову після атаки прямим правою в голову.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів знизу, контрударів та захисту від них.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. Контратака лівою знизу в тулуб та правою збоку в голову після атаки прямим правою в голову. Удари лівою знизу в тулуб, правою збоку в голову по рукавичках атакуючого. Захист від контр ударів ухилом вліво з кроком вперед лівою ногою, нирком вліво. Робота на снарядах. Робота зі скакалкою. Вправи з набивними м'ячами.

СРС: комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання бокових ударів та захисту від них.

2. Вдосконалити техніку виконання бокових ударів в голову в контратаці.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

4. Бесіда «правила змагань з боксу».

Засоби: ЗФП. Бокові удари та захисту від контрударів. Бій з тінню. Удари боковим лівою в голову контратаці, контрудар лівою знизу в тулуб. Захист підставленням правого

передпліччя, нирком вправо. Бокові удари лівою, правою в голову по рукавичках атакуючого. Удар правою знизу в тулуб. Захист підставлянням передпліччя лівої руки, з нирком вліво. Робота на снарядах. Робота зі скакалкою. Гра «Естафета з набивними м'ячами».

СРС: комплекс вправ на розвиток витривалості.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Навчити способам ведення бою проти боксера-лівші.

2. Вдосконалити техніку виконання прямих ударів, контрударів та захисту від них.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

4. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: ЗФП. Прямі удари в поєднанні з ударами знизу та боковими. Бій з тінню в правосторонній стійці. Способи ведення бою проти боксера-лівші в правосторонній стійці. Прямий ударом правою в голову, лівою в тулуб. Захист ухилом вправо, підставлянням лівого плеча та правої долоні. Робота на снарядах. Гра «Салочки ногами». Прикладний норматив з плавання.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Вдосконалити техніку ведення бою проти боксера-лівші.

2. Вдосконалити техніку виконання прямих ударів, контрударів та захисту від них.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

4. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: ЗФП. Прямі удари знизу, лівою, правою в голову та тулуб, бокові удари. Контрудари та захист від них. Захист підставлянням правої долоні, ухилами вправо та вліво. Вільний бій проти боксера-лівші. Робота на снарядах. Робота зі скакалкою. Прикладний норматив з плавання.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Вдосконалити способи ведення бою проти боксера-лівші.

2. Вдосконалити техніку виконання прямих ударів, контрударів та захисту від них.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

4. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: ЗФП. Способи ведення бою проти боксера-лівші. Прямі удари в поєднанні з ударами знизу та боковими з бойової стійки. Бій з тінню в правосторонній стійці, в лівосторонній стійці. Прямі удари правою в голову. Зустрічний прямий удар правою в тулуб. Захист відбиванням лівою рукою вправо, ухилом вліво, підставлянням лівої долоні, правого плеча. Контратака поодинокими прямими ударами. Вільний бій проти боксера-лівші однією рукою. Робота на снарядах. Прикладний норматив з плавання.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Вдосконалити способи ведення бою проти боксера-лівші.

2. Вдосконалити техніку виконання прямих ударів, контрударів та захисту від них.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

4. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: ЗФП. Способи ведення бою проти боксера-лівші. Прямі удари в поєднанні з ударами знизу та боковими з фронтальної та бокової стійки. Подвійні прямі удари правою та лівою в голову. Контрудари та захист від них підставлянням лівого плеча та відхилом назад. Прямі удари правою в голову та тулуб, подвійні прямі ударами лівою та правою в голову. Захист підставлянням правої та лівої долоні з відхилом назад. Вільний бій у лівосторонній стійці. Робота на снарядах. Вправи з набивними м'ячами. Прикладний норматив з плавання.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів знизу, контрударів та захисту від них.

3. Вдосконалити техніку виконання прямих ударів, контрударів та захисту від них.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. ЗФП. Удари знизу, контрудари та захист від них. Бій з тінню. Прямі удари лівою, правою в тулуб, контрудари. Захист підставлянням правої долоні, нирком вправо, передпліччя правої руки, зігнутої в лікті правої руки. Вільний бій на прямі удари та удари знизу. Робота на снарядах.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку прямих ударів, контрударів та захисту від них.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. Контрольні нормативи з фізичної підготовленості: біг на 100 м з високого старту, нахил тулуба з положення сидячи. Прямі удари, бокові удари лівою та правою в голову по рукавичках атакуючого, контрудари та захист від них нирком вліво. Атака поодинокими прямими ударами лівою і правою в голову. Захист боковими відходами вправо та вліво.

СРС: комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості.

3. Вдосконалити техніку атаки боковими ударами та контратаки боковими ударами після захисту нирком.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. ЗФП. Контрольні нормативи з фізичної підготовленості: підйом тулуба з положення лежачи, руки за головою, нахил тулуба з положення сидячи, біг на 3000 м (чоловіки) та 2000 м (жінки). Атака боковими ударами лівою, правою в голову, в голову по рукавичках атакуючого. Контратака боковими ударами після захисту. Захист підставлянням передпліччя правої руки, нирком вліво, вправо.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку атаки прямими та боковими ударами лівою в голову та контратаки боковими ударами.

3. Вдосконалити техніку атаки та контратаки подвійними боковими ударами.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: ЗФП. Контрольні нормативи з фізичної підготовленості: підйом тулуба з положення лежачи, руки за головою, стрибок вгору з місця, біг на 3000 м (чоловіки) та 2000 м (жінки). Атака прямими та боковими ударами лівою в голову та тулуб. Контратака боковими ударами. Атака та контратака подвійними боковими ударами. Захист підставлянням правої долоні, передпліччя правої руки, нирком вправо, вліво.

СРС: комплекс вправ на розвиток витривалості.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Скласти контрольні нормативи з технічної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку та тактику ведення бою проти боксера–лівші.

3. Вдосконалити техніку виконання прямих, бокових ударів, контрударів прямими боковими, ударів знизу та захисту від них.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. Контрольні нормативи з технічної підготовленості. Техніка та тактика ведення бою проти боксера–лівші. Атака прямими, боковими ударами, контрударами, ударами знизу та захист від них. Захист кроком вперед вліво з ухилом вліво, підставлянням лівого передпліччя, лівого плеча кроком вперед.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Скласти контрольні нормативи з технічної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку та тактику ведення бою проти боксера–лівші.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. Контрольні нормативи з технічної підготовленості: нанесення ударів по подушці. Техніка та тактика ведення бою проти боксера–лівші. Атака прямими, боковими ударами, контрударами, ударами знизу та захист від них. Контратака. Захист кроком вперед вліво з ухилом вліво, підставлянням лівого передпліччя, лівого плеча кроком вперед.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Скласти контрольні нормативи з технічної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку виконання серій прямих ударів в голову, контрударів та захисту від них.

3. Вдосконалити техніку та тактику ведення бою проти боксера–лівші.

4. Сприяти розвитку сили.

Засоби: ЗФП. Контрольні нормативи з технічної підготовленості. Повтор вивчених ударів і захисту. Техніка та тактика ведення бою проти боксера–лівші. Атака прямими, боковими ударами, контрударами, ударами знизу та захист від них. Контратака. Захист кроком вперед вліво з ухилом вліво, підставлянням лівого передпліччя, лівого плеча кроком вперед. Бій з тінню.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття №35. Залік.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

**Практичні заняття з волейболу *Абрамов С.А.***

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): волейбольні сітки, стійки, волейбольні м'ячі, свистки, кубики, скакалки, секундоміри, лінійка для вимірювання гнучкості, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на заняттях з волейболу.

2. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи студентів.

3. Навчити техніці виконання передачі м'яча двома руками зверху.

4. Навчити використовувати отримані навички у двосторонній грі.

5. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Техніка безпеки та правила поведінки на заняттях з волейболу. Визначення рівня функціонального стану серцево-судинної системи студентів. Основні стійки, стрибки, переміщення волейболіста. Імітаційні вправи технічних прийомів волейболу. Передача м'яча двома руками зверху з переміщенням вперед, назад, праворуч, ліворуч. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Навчити техніці виконання нижньої передачі м'яча.

2. Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі.

3. Навчити використовувати отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Нижня передача м'яча з переміщенням вперед, назад, праворуч, ліворуч. Верхня пряма подача в різні зони. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча з різною траєкторією.

2. Навчити техніці виконання нападаючого удару з власного підкидання.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Верхня передача м'яча з різною траєкторією: середня, висока, низька. Нападаючий удар з власного підкидання з 1-2 кроків правою, лівою рукою. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів.

2. Навчити техніці виконання нижньої передачі м'яча різної траєкторії.

3. Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі.

4. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

5. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Нижня передача м'яча різної траєкторії: середня, висока, низька. Верхня пряма подача з різних зон. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої та нижньої передачі м'яча за голову.

2. Навчити техніці виконання нападаючого удару з власного підкидання.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Верхня та нижня передача м'яча за голову з власного підкидання, без повороту, після повороту. Нападаючий удар з власного підкидання з 1-2 кроків. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Навчити техніці виконання прийому м'яча з подачі.

2. Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі-скороченої.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Прийом м'яча з подачі в зонах 2, 3, 4. Верхня пряма подача в зони 2, 3, 4 - скорочена. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Навчити техніці виконання передачі м'яча для нападаючого удару.

2. Навчити техніці виконання нападаючого удару з 3-4 кроків різними способами.

3. Навчити техніці виконання страхування.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Передача м'яча для нападаючого удару з зони 4. Нападаючий удар з 3-4 кроків, різними способами: передача в стрибку двома руками зверху, обман, накат, удар. Страхування. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Навчити техніці виконання нижньої передачі м'яча.

2. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару.

3. Навчити техніці виконання прийому м'яча після нападаючого удару.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Нижня передача м'яча з переміщенням вперед, назад, праворуч, ліворуч. Нападаючий удар з зони 4. Прийом м'яча після нападаючого удару в зонах 1, 6, 5. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої та нижньої передачі м'яча за голову.

2. Навчити техніці виконання нападаючого удару з 1-2 кроків.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Верхня та нижня передача м'яча за голову. Нападаючий удар з 1-2 кроків. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.



Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС  
2. Навчити техніці виконання прийому м'яча з подачі.

3. Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі-скороченої.

4. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

5. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС. Прийом м'яча з подачі в зонах 2, 3, 4. Верхня пряма подача - скорочена. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Навчити техніці виконання передачі м'яча для нападаючого удару.

2. Навчити техніці виконання нападаючого удару з 3-4 кроків – страхування.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Передача м'яча для нападаючого удару в зону 4, в зону 2. Нападаючий удар з 3-4 кроків - страхування. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити техніці виконання нижньої передачі м'яча.

2. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару.

3. Навчити техніці виконання прийому м'яча після нападаючого удару.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Нижня передача м'яча з переміщенням з зони 1 до зони 5 та з зони 5 до зони 1. Нападаючий удар в зону 5 та в зону 1. Прийом м'яча після нападаючого удару в зонах 1, 6, 5. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Ознайомити з індивідуальними тактичними діями у нападі.

2. Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі в ліву, праву половину волейбольного майданчика.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Індивідуальні тактичні дії у нападі. Верхня пряма подача в ліву, праву половину волейбольного майданчика. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару.

2. Навчити техніці виконання страхування.

3. Ознайомити з індивідуальними тактичними діями у захисті.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Нападаючий удар з зони 4, з зони 2. Страхування. Тактичні дії у захисті. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча за голову.

2. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару.
3. Навчити техніці виконання одиночного блокування.
4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Верхня передача м'яча за голову без повороту, з поворотом. Нападаючий удар з зони 4, з зони 2. Одиночне блокування. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання верхньої та нижньої передачі м'яча.

2. Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі з різних зон.
3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.
4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Верхня та нижня передача м'яча після переміщення за завданням. Верхня пряма подача з різних зон за завданням. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Ознайомити з індивідуальними тактичними діями у нападі.

2. Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі в ліву, праву половину волейбольного майданчика.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.
4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Індивідуальні тактичні дії у нападі. Верхня пряма подача в ліву, праву, половину волейбольного майданчика з різних зон. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару.

2. Навчити техніці виконання страхування.
3. Ознайомити з індивідуальними тактичними діями у захисті.
4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Нападаючий удар з зони 4, з зони 2. Страхування. Індивідуальні тактичні дії у захисті. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС

2. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару.

3. Навчити техніці виконання одиночного блокування.
4. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.
5. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС. Нападаючий удар з зони 4, з зони 2. Одиночне блокування. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Навчити техніці виконання прийому м'яча з подачі.

2. Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі з різних зон в зони 1-6.
3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.
4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Верхня пряма подача з різних зон в зони 1-6. Прийом м'яча з подачі в зонах 1-6. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча в ускладнених умовах.

2. Ознайомити з взаємодією гравців І лінії.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Верхня передача м'яча в ускладнених умовах: після переміщення вперед, назад, праворуч, ліворуч. Взаємодія гравців І лінії. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару.

2. Навчити техніці виконання блокування-страхування.

3. Вдосконалити техніку виконання верхньої прямої подачі за завданням.

4. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

5. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Нападаючий удар з зони 4, з зони 2. Блокування - страхування. Верхня пряма подача за завданням. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1 Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча з переміщенням уздовж волейбольного майданчика.

2. Вдосконалити техніку виконання верхньої прямої подачі в ліву половину волейбольного майданчика.

3. Навчити техніці виконання прийому м'яча з подачі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Верхня передача м'яча з переміщенням уздовж волейбольного майданчика. Верхня пряма подача в ліву половину волейбольного майданчика. Прийом м'яча з подачі в зонах 1, 6, 5. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Навчити техніці виконання нападаючого удару з власного підкидання.

2. Ознайомити з взаємодією гравців ІІ лінії.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Нападаючий удар з власного підкидання з відстані 1,5-2 м від волейбольної сітки. Взаємодія гравців ІІ лінії. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання верхньої передачі м'яча в ускладнених умовах.

2. Навчити взаємодії гравців І лінії.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Верхня передача м'яча в ускладнених умовах. Взаємодія гравців І лінії. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару.

2. Навчити техніці виконання блокування-страхування.

3. Вдосконалити техніку виконання верхньої прямої подачі за завданням.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Нападаючий удар з власного підкидання, з зони 4, 2. Блокування - страхування. Верхня пряма подача за завданням. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання верхньої передачі м'яча з переміщенням уздовж волейбольного майданчика.

2. Вдосконалити техніку виконання верхньої прямої подачі в ліву половину волейбольного майданчика.

3. Навчити техніці виконання прийому м'яча з подачі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Верхня передача м'яча з переміщенням уздовж волейбольного майданчика. Верхня пряма подача в ліву половину волейбольного майданчика. Прийом м'яча з подачі в зоні 1. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС.

2. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару з власного підкидання.

3. Навчити взаємодії гравців ІІ лінії.

4. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

5. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС. Нападаючий удар з власного підкидання лівою, правою рукою. Взаємодія гравців ІІ лінії. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча.

2. Прийом контрольних нормативів: гнучкість; верхня пряма подача.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Верхня передача м'яча за завданням. Контрольні нормативи: гнучкість; верхня пряма подача. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару.

3. Прийом контрольних нормативів: біг 100 метрів з високого старту; верхня передача м'яча з переміщенням.

4. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

5. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Нападаючий удар з власного підкидання. Контрольні нормативи: біг 100 метрів з високого старту; верхня передача м'яча з переміщенням. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання верхньої прямої подачі.

2. Прийом контрольних нормативів: піднімання тулубу з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті у колінних суглобах; нападаючий удар з власного підкидання.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Верхня пряма подача за завданням. Контрольні нормативи: піднімання тулубу з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті у колінних суглобах; нападаючий удар з власного підкидання. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 32. Задачі: Вдосконалити техніку виконання верхньої передачі м'яча.

2. Прийом та перескладання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Верхня передача м'яча за завданням. Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання нижньої передачі м'яча.

2. Прийом та перескладання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Нижня передача м'яча за завданням. Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару.

2. Прийом та перескладання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Нападаючий удар з власного підкидання, з передачі партнера. Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

**Практичні заняття з легкої атлетики-фітнесу Гаврилова Н.М.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): гантелі, гімнастичні килимки, тренажери, навісні бруси та поперечина, гімнастична драбина, медбольні м'ячі, гімнастичні палки та обручі, скакалки, секундоміри, кубики, гімнастичні лави, різнокольорові конуси, музичний центр.

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи студентів.

2. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з легкої атлетики-фітнесу.

3. Вдосконалити кросову підготовку в зимовий період.

4. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. ТБ та правила поведінки на практичних заняттях з легкої атлетики-фітнесу. Спеціальна фізична підготовка. Комплекс вправ з видів легкої атлетики. Крос 1000 м.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Вдосконалити кросову підготовку в зимовий період.

2. Сприяти підвищенню спеціальних фізичних якостей легкоатлета.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Біг по пересічній місцевості 1000-1500 м. Вправи з видів легкої атлетики. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі. Вправи на тренажерах, з гімнастичними снарядами.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів ніг.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Навчити техніці високого старту.

2. Вдосконалити техніку бігу на середні дистанції в зимовий період.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

4. Сприяти розвитку сили м'язів верхніх кінцівок.

Засоби: Високий старт. Перемінний біг на відрізках 300 м з різними завданнями. Комплекс вправ з видів легкої атлетики. Спеціальна фізична підготовка. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі. Вправи на тренажерах, з гімнастичними снарядами.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів нижніх кінцівок.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку кросового бігу.

3. Сприяти розвитку координації рухів.

4. Сприяти розвитку сили м'язів черевного пресу та спини.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Кросовий біг 1500 м по пересічній місцевості в парку. Вправи по підготовці стрибунів та спринтерів. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі. Вправи на тренажерах, з гімнастичними снарядами.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Вдосконалити техніку спеціальних бігових вправ.

2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

3. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: Спеціальні бігові вправи. Вправи на гнучкість. Комплекс стрибкових вправ. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Вдосконалити техніку спеціальних бігових вправ.

2. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

3. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: Спеціальні бігові вправи. Вправи на гнучкість. Комплекс силових вправ на тренажерах та з гантелями. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

2. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Прикладний норматив з плавання. Комплекс стрибкових вправ. Естафети з м'ячами та обручами.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

2. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

3. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: Багатоскоки, стрибки у довжину та з місця, стрибки з місця та з розбігу. Естафети зі скакалками. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Сприяти розвитку витривалості.

2. Вдосконалити техніку високого старту.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Крос 1500 м в 50%, 70-80% навантаження. Біг на відрізки 30 м з високого старту. Спеціальна фізична підготовка. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі в парах, вправи на гнучкість.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Навчити техніці бігу на середні дистанції.

3. Вдосконалити техніку бігу на спринтерських дистанціях.

4. Сприяти розвитку сили та силовій витривалості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Біг на відрізки від 30 до 100 м з акцентом виконання завдань на стартовому розбігу та фінішуванні. Крос 1500 м - хлопці та 1000 м - дівчата. Спеціальна фізична підготовка. Вправи на тренажерах, вправи зі штангою та з гантелями.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку м'язів спини.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Вдосконалити техніку бігу в зимовий період.

2. Вдосконалити техніку бігу на окремих відрізках дистанції.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Кросовий біг по пересічній місцевості: 30 хв - хлопці та 20 - хв дівчата в середньому темпі. Біг на окремих відрізках дистанції з різними завданнями. Спеціальна фізична підготовка. Вправи з набивними м'ячами та гантелями.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів спини.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити тактиці бігу на дистанції.

2. Вдосконалити техніку відштовхування в бігу на дистанції.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Кросовий біг по пересічній місцевості: 25 хв хлопці та 15 хв дівчата. Біг на дистанції з тактичними завданнями. Спеціальна фізична підготовка. Комплекс стрибкових вправ легкоатлетів.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів нижніх кінцівок.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Провести поточний контроль розвитку витривалості: хлопці – біг 12 хв, дівчата – біг 6 хв (основна група).

2. Вдосконалити кросову підготовку.

3. Навчити поперемінному методу тренувань.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Біг: хлопці – 12 хв, дівчата – 6 хв (основна група). Підготовча медична група - без контролю метражу. Біг на окремих ділянках дистанції 200 м, 300 м, 400 м з поступовим збільшенням об'єму навантажень. Спеціальна фізична підготовка легкоатлетів. Стрибкові естафети, багатоскоки, стрибки з навантаженням.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів верхніх кінцівок.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Провести поточний контроль розвитку витривалості: хлопці – біг 12 хв, дівчата – біг 6 хв (основна група).

2. Вдосконалити кросову підготовку.

3. Сприяти розвитку спеціальної витривалості, почуття темпу та швидкості.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Біг: хлопці – 12 хв, дівчата – 6 хв (основна група). Підготовча медична група - без контролю метражу. Біг на середні дистанції: 1000 м - хлопці та 600 м - дівчата в середньому темпі. Біг на відрізки 100 м в заданому темпі. Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі, вправи на гнучкість.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів верхніх кінцівок.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Сприяти розвитку аеробних можливостей організму.

2. Сприяти розвитку тактичних навичок.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Біг на відрізки 100 м з різними тактичними завданнями. Спеціальна фізична підготовка. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичних килимках в парах, вправи на гнучкість.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу.



Практичне заняття № 16. Задачі: 1 Навчити техніці бігу з гори.

2. Сприяти розвитку аеробних можливостей організму.

3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: Перемінний біг з гори на відрізках 200-300 м. Біг на відрізки 30 м та 60 м.

Спеціальна фізична підготовка. Естафети з елементами ігрових видів спорту.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку м'язів черевного пресу.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Скласти контрольний норматив з технічної підготовленості: стрибок вгору з місця.

2. Вдосконалити техніку бігу по дистанції.

3. Сприяти розвитку аеробних можливостей організму.

Засоби: контрольний норматив: стрибок в гору з місця. Перемінний біг вгору на відрізках 100 м, 200 м. Біг на відрізки 100 м та 200 м. Загальна фізична підготовка. Тривалий біг в повільному темпі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку м'язів черевного пресу.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Скласти контрольний норматив з технічної підготовленості: стрибок вгору з місця.

2. Оволодіти ритмом бігу.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: контрольні норматив: стрибок вгору з місця. Біг по горизонтальній поверхні з переходом на біг вгору. Біг згори з переходом на біг по горизонтальній поверхні. Повторний біг: з вільним маховим кроком, біг з прискоренням, біг зі зміною темпу. Спеціальні бігові вправи. Фітнес-підготовка: стрибкові естафети, вправи зі скакалками.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів спини.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів. Скласти контрольний норматив з технічної підготовленості: піднімання тулубу з положення лежачи на животі, руки за головою.

2. Оволодіти технікою перемінного бігу.

3. Вдосконалити техніку відштовхування в бігу на дистанції.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Контрольний норматив: піднімання тулубу з положення лежачи на животі, руки за головою, положення ніг фіксоване. Біг на відрізки від 100 до 250 м в перемінному темпі. Спеціальні бігові вправи. Фітнес-підготовка: стрибкові естафети, вправи зі скакалками.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів спини.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Скласти контрольний норматив з технічної підготовленості: підтягування у висі на поперечині – хлопці, піднімання тулубу з положення лежачи на животі, руки за головою, положення ніг фіксоване - дівчата.

2. Вдосконалити техніку фінішування в бігу на короткі дистанції.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: піднімання тулубу з положення лежачи на животі, руки за головою, положення ніг фіксоване – дівчата, підтягування у висі на поперечині – хлопці. Повторний темповий біг на дистанцію від 100 до 150 м. Біг на короткі відрізки з

граничною швидкістю. Спеціальна фізична підготовка. Вправи на тренажерах, зі штангою та з гантелями.

СРС: комплекс вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості: нахил тулубу вперед з положення сидячи.

2. Вдосконалити техніку стартового розбігу в бігу на короткі дистанції.

3. Навчити техніці виконання спеціальних бігових вправ з різними варіантами повторного та перемінного бігу.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Контрольні нормативи: біг 100 м з високого старту, нахил тулубу вперед з положення сидячи. Біг на відрізки 30-60 м з максимальною стартовою швидкістю. Повторний та перемінний біг на відрізках від 200 до 300 м з низькою інтенсивністю. Фітнес-підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Вправи на тренажерах, зі штангою та з гантелями.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості: нахил тулубу вперед з положення сидячи.

2. Вдосконалити техніку бігу на віражі.

3. Сприяти розвитку стрибучості та анаеробних можливостей організму.

Засоби: Контрольні нормативи: біг 100 м з високого старту, нахил тулубу вперед з положення сидячи. Біг на 50-60 м на віражах. Біг на відрізки 50-60 м з максимальною швидкістю з короткими відпочинком. Естафети зі стрибкам, багатоскоками.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Скласти контрольний норматив з фізичної підготовленості: піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою.

2. Вдосконалити техніку бігу з високого старту, стартового розбігу та фінішного прискорення.

3. Сприяти розвитку спеціальної витривалості та спритності бігуна.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Контрольний норматив: піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою. Біг на відрізки 50-60 м з високого старту з фінішним прискоренням. Рухливі ігри та естафети. Фітнес-підготовка: силові виправи, вправи з гантелями та зі штангою.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Скласти контрольний норматив з фізичної підготовленості: піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою.

2. Вдосконалити техніку бігу на середні дистанції.

3. Сприяти розвитку загальної витривалості та сили.

Засоби: контрольний норматив: піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою. Кросовий біг 1500 м - хлопці, 1000 м - дівчата. Рухливі ігри та естафети. Фітнес-підготовка: силові виправи, вправи з гантелями та зі штангою.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Скласти контрольний норматив з технічної підготовленості: біг 60 метрів з високого старту.

2. Вдосконалити техніку бігу з гори та вгору.

3. Сприяти розвитку загальної витривалості.

Засоби: Контрольний норматив: біг 60 м. Біг на відрізки 60 м з гори та 60 м вгору. Кросовий біг 1000 м - хлопці, 800 м - дівчата. Фітнес-підготовка: силові виправи, вправи з гантелями та зі штангою.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Скласти контрольний норматив з технічної підготовленості: біг 60 метрів з високого старту.

2. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: контрольний норматив: біг 60 м. Біг на відрізки 20-30 м з граничною швидкістю. Вправи на силових тренажерах та зі штангою. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання високого старту.

2. Обов'язковий норматив з витривалості: біг 3000 м (ч), 2000 м (ж).

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Біг на відрізки 30 м з високого старту. Біг 3000 м (ч), 2000 м (ж). Спеціальна фізична підготовка. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі в парах.

СРС: комплекс вправ для розвитку м'язів черевного пресу.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Обов'язковий норматив з витривалості: біг 3000 м (ч), 2000 м (ж).

3. Сприяти розвитку координації рухів.

4. Сприяти розвитку сили м'язів черевного пресу та м'язів спини.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Біг 3000 м (ч), 2000 м (ж). Вправи по підготовці стрибунів та спринтерів. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі. Вправи на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості: біг 100 метрів з високого старту, нахил тулубу з положення сидячи.

2. Вдосконалити техніку відштовхування в бігу по дистанції.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Контрольні нормативи: біг 100 метрів з високого старту, нахил тулубу з положення сидячи. Кросовий біг по пересічній місцевості: 25 хв - хлопці та 15 хв - дівчата. Біг на окремих ділянках дистанції з різними кутами місцевості. Спеціальна фізична підготовка. Комплекс стрибкових вправ легкоатлетів.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів нижніх кінцівок.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості: біг 100 метрів з високого старту, нахил тулубу з положення сидячи.

3. Вдосконалити техніку пробігання окремих відрізків дистанції.

4. Сприяти розвитку сили та силової витривалості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Контрольні нормативи: біг 100 метрів з високого старту, нахил тулубу з положення сидячи. Біг на окремих відрізках дистанції з різними завданнями. Спеціальна фізична підготовка. Вправи з набивними м'ячами та з гантелями.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів спини.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Вдосконалити техніку кросового бігу.

2. Вдосконалити тактичні дії на дистанції.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Кросовий біг 2000 м по пересічній місцевості. Тривалий біг з прискоренням від 2 до 7 хвилин. Спеціальна фізична підготовка. Вправи з набивними м'ячами та з гантелями. Силові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів спини.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Навчити техніці виконання спеціальних бігових вправ з різними варіантами повторного та перемінного бігу.

2. Навчити тактиці лідирування в бігу на середні дистанції.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Повторний та перемінний біг на відрізках від 200 до 300 м з низькою інтенсивністю. Біг на відрізки від 200 до 300 м зі зміною лідера. Спеціальні стрибкові вправи. Силові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів спини.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Навчити техніці низького старту.

2. Вдосконалити техніку високого старту та стартового розбігу.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Біг на відрізки від 30 до 60 м з низького та високого старту в парах на переможця. Рухливі ігри та естафети. Фітнес-підготовка.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та координації.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Прийом та перескладання контрольних нормативів.

2. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Контрольні нормативи. Комплекс вправ для розвитку сили ніг та тулубу. Фітнес-підготовка: вправи на гнучкість на гімнастичних килимках в парах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості суглобів.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

### **Практичні заняття з настільного тенісу - Чиченьова О.М.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): столи для настільного тенісу, сітки, м'ячі для настільного тенісу, скакалки, секундоміри, лінійка для вимірювання гнучкості, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з настільного тенісу.

2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.
3. Ознайомити з технікою виконання подачі справа з нижнім обертанням м'яча.
4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Рухливі ігри. Подачі справа з нижнім обертанням м'яча.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання удару підрізкою справа.

2. Навчити техніці виконання подачі справа з нижнім обертанням м'яча по діагоналі.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: естафети. Подачі справа з нижнім обертанням м'яча по діагоналі. Технічні удари підрізкою справа.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару підрізкою справа по діагоналі.

2. Навчити техніці виконання подачі з нижнім обертанням м'яча справа по прямій.

3. Вдосконалити техніку виконання накату справа по діагоналі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: рухливі ігри. Подачі справа з нижнім обертанням м'яча по прямій. Технічні удари підрізкою справа по діагоналі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Ознайомити з технікою виконання подачі з нижнім обертанням м'яча справа по полудіагоналі або у центр столу.

3. Навчити техніці виконання підрізки справа по діагоналі та полудіагоналі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Естафети. Технічні удари підрізкою справа по напрямкам. Подачі справа з нижнім обертанням м'яча справа по полудіагоналі або у центр столу.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару підрізкою справа по діагоналі у середню та дальні зони столу.

2. Навчити техніці виконання подачі з нижнім обертанням м'яча справа по діагоналі у дальню зону столу.

3. Вдосконалити техніку виконання удару підрізкою зліва.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: стрибки та вправи зі скакалкою. Технічні удари: підрізка справа по напрямкам і підрізка зліва. Подачі справа з нижнім обертанням м'яча по діагоналі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання подачі з нижнім обертанням м'яча справа у ближню зону по діагоналі.

2. Навчити техніці виконання підрізки справа по діагоналі у ближню зону.
3. Вдосконалити виконання ударів: накат справа та підрізки зліва по діагоналі.
4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: стрибки та вправи зі скакалкою. Технічні удари: підрізка зліва та накат справа по діагоналі. Подачі справа з нижнім обертанням м'яча. Пересування приставними кроками та випадками у правосторонній стійці.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання технічних ударів підрізками зліва і справа по черзі у комбінаційній грі по «трикутнику».

2. Навчити техніці виконання удару підрізкою справа по діагоналі та по прямій по черзі.

3. Навчити техніці виконання подачі з нижнім обертанням м'яча справа у ближню і дальню зони столу по діагоналі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: естафети. Підрізки зліва і справа по черзі у комбінаційній грі по «трикутнику». Технічні удари: підрізки справа по діагоналі та по прямій по черзі. Подачі справа з нижнім обертанням м'яча по діагоналі у ближню і дальню зони. Пересування приставними кроками.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару підрізкою справа у ближню зону по діагоналі і дальню по прямій.

2. Навчити техніці виконання підрізки справа по діагоналі у дальню зону столу.

3. Вдосконалити техніку виконання накату справа у грі у три зони по черзі (ближню, середню, дальню).

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: підрізка справа у ближню зону по діагоналі і дальню по прямій. Накат справа у грі у три зони по черзі (ближню, середню, дальню). Естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці виконання ударів підрізкою справа і зліва по черзі з середини столу.

2. Навчити техніці виконання технічних ударів підрізкою справа по діагоналі та підрізкою зліва по прямій у грі по «трикутнику».

3. Вдосконалити виконання накату справа з ближньої зони столу.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: підрізки справа і зліва по черзі з середини столу. Підрізки справа по діагоналі та підрізки зліва по прямій у грі по «трикутнику». Накати справа з ближньої зони столу.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Навчити техніці виконання подачі з нижнім обертанням м'яча справа у три зони.

3. Навчити техніці гри укороченими підрізками справа і зліва.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Подачі справа з

нижнім обертанням м'яча у три зони. Гра укороченими підрізками справа і зліва. Навчально-тренувальні ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару підрізкою справа по діагоналі та по напівдіагоналі зі змінами зон.

2. Навчити техніці виконання накату та підрізки справа по діагоналі по черзі.

3. Навчити техніці виконання укороченої подачі справа з нижнім обертанням м'яча по прямій.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: підрізки справа по діагоналі та по напівдіагоналі зі змінами зон. Укорочені подачі справа з нижнім обертанням м'яча по прямій. Накати та підрізки справа по діагоналі по черзі. Навчально-тренувальні ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів підрізками справа та зліва з середини столу по черзі.

2. Вдосконалити техніку виконання накату справа у напрямках (вправо, вліво, в середину столу).

3. Вдосконалити подачі з нижнім обертанням м'яча зліва у напрямках (вправо, вліво, в середину столу).

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: підрізки справа та зліва з середини столу по черзі. Подачі зліва з нижнім обертанням м'яча по напрямкам. Накат справа по напрямкам.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання удару накатом зліва.

2. Ознайомити з технікою виконання подачі накатом зліва.

3. Вдосконалити техніку виконання підрізок справа та зліва у комбінаційній грі по «трикутнику».

4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: рухливі ігри. подачі накатом зліва та технічні удари накатом зліва. Підрізки справа та зліва у комбінаційній грі по «трикутнику». Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Контрольне заняття: підрізки справа та зліва на кількість влучень у задану зону на оцінку.

2. Навчити техніці виконання удару накатом зліва по діагоналі.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: естафети. Технічні удари накатом зліва по діагоналі. Підрізки зліва та справа на кількість влучень у задану зону. Навчально-тренувальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити техніці виконання накату зліва по діагоналі і напівдіагоналі.

2. Вдосконалити техніку виконання подач з нижнім обертанням м'яча справа по діагоналі.

3. Вдосконалити техніку виконання удару накатом справа по діагоналі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: рухливі ігри. Технічні удари: накати зліва та справа по діагоналі і напівдіагоналі. Подачі справа з нижнім обертанням м'яча по діагоналі. Навчально-тренувальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Навчити техніці пересування приставними кроками у ближній, середній і дальній зонах зі змінами правосторонньої та лівосторонньої стійки у основну.

2. Навчити техніці виконання подачі накатом зліва по діагоналі і по прямій.

3. Навчити техніці виконання удару накатом зліва по діагоналі і напівдіагоналі по черзі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: естафети. Технічні удари накатом зліва по діагоналі і по прямій. Подачі накатом зліва по напрямкам. Пересування приставними кроками зі змінами стійок тенісиста та зон столу.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Навчити техніці пересування приставними кроками та випадами у різних напрямках у грі по всьому столу.

2. Навчити техніці виконання укороченої подачі накатом зліва по прямій.

3. Вдосконалити техніку виконання накату справа, підрізки справа та зліва.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: стрибки та вправи зі скакалкою. Технічні удари: накати зліва по прямій, підрізки справа та зліва. Укорочені подачі накатом зліва по прямій. Пересування приставними кроками і випадами у грі по всьому столу.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання підрізок зліва та справа у комбінаційній грі по «трикутнику».

2. Вдосконалити техніку виконання удару накатом зліва по діагоналі.

3. Вдосконалити техніку виконання підрізки зліва по напрямках (вліво, в середину, вправо).

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: стрибки та вправи зі скакалкою. Підрізки справа та зліва у комбінаційній грі по «трикутнику». Накат зліва по діагоналі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання подач накатом справа і зліва по діагоналі.

4. Вдосконалити техніку виконання накату зліва та справа по діагоналі.

5. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Рухливі ігри. Подачі накатом справа та зліва по діагоналі. Технічні удари накатом справа та зліва по діагоналі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Пересування приставними кроками та випадами



у дальній зоні столу.

2. Навчити техніці виконання удару накатом зліва у трьох напрямках (вліво, у середину, вправо).

3. Вдосконалити техніку виконання укорочених подач справа та зліва з нижнім обертанням м'яча.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: естафети. Технічний удар накатом зліва по напрямках. Подачі справа та зліва з нижнім обертанням м'яча. Пересування приставними кроками та випадами.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Навчити техніці виконання підрізок справа та зліва у ближній і дальній зонах по черзі у комбінаційній грі по «трикутнику».

2. Вдосконалити техніку виконання технічних ударів накатом справа та зліва з середини столу.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Підрізки справа та зліва у комбінаційній грі по «трикутнику» зі змінами зон столу. Накат справа та зліва з середини столу. Навчально тренувальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Навчити техніці виконання ударів накатами справа та зліва у комбінаційній грі по «трикутнику».

2. Вдосконалити техніку виконання ударів накатами справа та зліва по черзі з середини столу.

3. Вдосконалити техніку виконання комбінаційних ударів підрізкою зліва та справа по малому «трикутнику».

5. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Технічні удари: підрізка справа та зліва по черзі у комбінаційній грі по «трикутнику». Технічні удари накатами справа та зліва по черзі з середини столу. Комбінаційні удари підрізкою зліва та справа по малому «трикутнику». Навчально-тренувальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару накатом зліва у ближню та середню зони по діагоналі.

2. Вдосконалити техніку виконання комбінаційних ударів підрізкою зліва і справа та накатом справа і зліва по черзі у середину столу.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: стрибки та вправи зі скакалкою. Технічні удари накатом зліва у ближню та середню зони по діагоналі. Комбінаційні удари підрізкою зліва і справа та накатом справа і зліва по черзі у середину столу. Навчально-тренувальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів накатом зліва та справа по діагоналі у дальню зону.

2. Вдосконалити техніку виконання подач справа і зліва з нижнім обертанням м'яча по діагоналі у заданий сектор.

3. Сприяти розвитку витривалості.

4. Визначити рівень плавальної підготовки студентів.

Засоби: удари накатом зліва та справа по діагоналі у дальню зону. Подачі справа і зліва з нижнім обертанням м'яча по діагоналі у заданий сектор. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів накатом справа у дальню зону по прямій та накатом зліва у ближню зону по діагоналі.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі з нижнім обертанням м'яча справа та зліва у ближню зону по діагоналі.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

4. Визначити рівень плавальної підготовки студентів.

Засоби: удари накатом справа у дальню зону по прямій та накатом зліва у ближню зону по діагоналі. Подачі з нижнім обертанням м'яча справа та зліва у ближню зону по діагоналі. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Контрольне заняття: техніка виконання подачі з нижнім обертанням м'яча справа та зліва, удару накатом зліва на кількість влучень на оцінку.

2. Вдосконалити техніку виконання технічних ударів поштовхом, підрізкою та накатом зліва по діагоналі.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

4. Визначити рівень плавальної підготовки студентів.

Засоби: подачі з нижнім обертанням м'яча справа та зліва, удари накатом зліва на кількість влучень на оцінку. Удари поштовхом, підрізкою та накатом зліва по діагоналі. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Прийом контрольного нормативу з загальнофізичної підготовленості: біг 100 метрів з високого старту.

2. Вдосконалити техніку виконання технічних ударів поштовхом, підрізкою та накатом справа.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

4. Визначити рівень плавальної підготовки студентів.

Засоби: КН: біг 100 метрів з високого старту. Удари поштовхом, підрізкою та накатом справа. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 28 Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Прийом контрольного нормативу з технічної підготовленості: подача з нижнім обертанням м'яча справа і зліва по діагоналі.

3. Вдосконалити техніку виконання удару накатом справа та зліва по діагоналі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості-спритності.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів. КН: подача з нижнім обертанням м'яча справа і зліва по діагоналі. Удари накатом справа та зліва по діагоналі. Навчально-тренувальна гра за завданням.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Прийом контрольного нормативу з загальнофізичної підготовленості: нахил тулубу з положення сидячи, ноги прямі, стопи на ширині 20-25 см.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів підрізкою справа та зліва у грі по «трикутнику».

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: нахил тулубу з положення сидячи, ноги прямі, стопи на ширині 20-25 см. Стрибки та вправ зі скакалкою. Технічні удари підрізкою справа та зліва у грі по «трикутнику». Навчально-тренувальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Прийом контрольного нормативу з технічної підготовленості: удар підрізкою справа по діагоналі.

3. Вдосконалити техніку виконання накату зліва по діагоналі.

4. Правила з настільного тенісу: види та системи проведення змагань у особистому розряді.

5. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. КН: удар підрізкою справа по діагоналі. Стрибки та вправи зі скакалкою. Технічні удари: підрізка справа та накат зліва по діагоналі. Навчально-тренувальні ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Прийом контрольного нормативу з загальнофізичної підготовленості: піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою.

2. Вдосконалити техніку виконання подач справа і зліва з нижнім обертанням м'яча по діагоналі.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: КН: піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою. Подач справа та зліва з нижнім обертанням м'яча по діагоналі. Пересування приставними кроками у 3-метровій зоні. Навчально-тренувальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Прийом контрольного нормативу з технічної підготовленості: удар накатом зліва по діагоналі.

2. Вдосконалити техніку виконання удару накатом справа по прямій.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: КН: удар накатом зліва по діагоналі. Технічні удари: накати зліва по діагоналі та накати справа по прямій. Навчально-тренувальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Контрольне заняття: техніка виконання подач з нижнім обертанням м'яча справа та зліва по діагоналі та техніка виконання комбінаційних ударів по «трикутнику» накатом справа і зліва на оцінку.

2. Правила змагань з настільного тенісу – склад суддівської колегії.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: рухливі ігри. Подачі з нижнім обертанням м'яча справа та зліва по діагоналі. Комбінаційні удари по «трикутнику» накатом справа і зліва.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання підрізки зліва та справа.

2. Вдосконалити техніку виконання накату зліва та справа.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: естафети. Технічні удари: підрізки справа та зліва, накати справа та зліва. Навчально-тренувальні ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

### **Практичні заняття з плавання - Дакал Н.А.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): басейн з розподільними доріжками, стартові тумбочки, вишки для стрибків у воду; плавальні дошки – великі і малі, ласты, фітболи, нудли, м'ячі для водного поло; скакалки, лінійка для вимірювання гнучкості, секундоміри, свистки, стартовий пістолет, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі:

1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з плавання.

2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

3. Ознайомити з технікою рухів ногами батерфляєм.

4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: техніка безпеки та правила поведінки на практичних заняттях з плавання; тестування рівня функціонального стану ССС студентів; імітаційні вправи на суші – рухи ногами батерфляєм – в висі, в упорі лежачи; вправи у воді: рухи ногами батерфляєм, руки на бортику; рухи ногами батерфляєм з різним положенням рук та тулуба, з затримкою дихання та з диханням. Вправи та плавання в координації рухів кролем на грудях.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 2. Задачі:

1. Навчити рухам ногами батерфляєм в узгодженні з диханням.

2. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: імітаційні вправи на суші – рухи тулубом і ногами батерфляєм – в висі, в упорі лежачи; вправи у воді: рухи ногами батерфляєм, руки на бортику; рухи ногами батерфляєм з різним положенням рук та тулуба, з затримкою дихання та з диханням; з плавальною дошкою; вправи та плавання в координації рухів кролем на спині.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та сили.

Практичне заняття № 3. Задачі:

1. Ознайомити з технікою рухів руками батерфляєм.

2. Навчити рухам ногами батерфляєм в узгодженні з диханням.

3. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.
4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: імітаційні вправи – рухи руками, рухи тулубом і ногами; на воді: рухи ногами батерфляєм з різним положенням рук та тулуба, з затримкою дихання та з диханням; з плавальною дошкою; рухи руками батерфляєм з рухами ногами кролем на затримці дихання та з різними варіантами дихання. Вправи та плавання в координації рухів кролем на грудях.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 4. Задачі:

1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.
2. Навчити техніці рухів руками батерфляєм.
3. Навчити рухам ногами батерфляєм в узгодженні з диханням.
4. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
5. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Імітаційні вправи – рухи руками, рухи тулубом і ногами; на воді: рухи ногами батерфляєм з різним положенням рук та тулуба, з затримкою дихання та з диханням; з плавальною дошкою; рухи руками батерфляєм з рухами ногами кролем на затримці дихання та з різними варіантами дихання. Вправи та плавання в координації рухів кролем на спині.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та сили.

Практичне заняття № 5. Задачі:

1. Ознайомити з узгодженням рухів руками з диханням при плаванні батерфляєм.
2. Навчити рухам руками батерфляєм.
3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: імітаційні вправи на суші – рухи руками батерфляй, рухи тулубом, узгодження рухів руками з диханням; на воді: рухи ногами батерфляєм з різним положенням рук та тулуба, з затримкою дихання та з диханням; рухи руками батерфляєм з рухами ногами кролем на затримці дихання та з різними варіантами дихання; вправи батерфляєм. Вправи та плавання в координації рухів кролем на спині.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, сили та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 6. Задачі:

1. Ознайомити з технікою узгодження рухів руками з диханням і рухами ногами батерфляєм.
2. Навчити техніці рухів руками батерфляєм.
3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: імітаційні вправи – рухи руками і ногами батерфляєм в узгодженні з диханням; на воді: рухи ногами батерфляєм з різним положенням тулуба і рук; вправи батерфляєм – однією рукою, двома руками по чергово, з паузою – з рухами ногами

батерфляєм, з різними варіантами узгодження. Вправи та плавання в координації рухів вибраним способом.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та сили.

Практичне заняття № 7. Задачі:

1. Навчити техніці плавання батерфляєм в координації рухів.
2. Навчити поворотам при плаванні батерфляєм.
3. Вдосконалити техніку плавання на спині.
4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: імітаційні вправи – рухи руками і ногами батерфляєм; імітація поворотів по розподілу; на воді: вправи батерфляєм – рухи ногами, рухи руками, рухи в узгодженні, на затримці дихання, з різними варіантами узгодження дихання та рухів ногами. Вправи та плавання в координації рухів кролем на спині. Дистанційне плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, сили та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 8. Задачі:

1. Ознайомити з варіантами плавання способом батерфляй.
2. Навчити техніці плавання батерфляєм в координації рухів.
3. Навчити поворотам при плаванні батерфляєм.
4. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.

Засоби: імітаційні вправи – одно та двоударний варіанти плавання батерфляєм; на воді: вправи батерфляєм – рухи ногами, рухи руками, рухи в узгодженні, на затримці дихання, з різними варіантами узгодження дихання та рухів ногами; вправи та плавання в координації рухів кролем на грудях.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та сили.

Практичне заняття № 9. Задачі:

1. Ознайомити з технікою рухів ногами брасом.
2. Навчити техніці плавання батерфляєм з різними варіантами дихання.
3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: імітаційні вправи: рухи ногами брасом; вправи біля бортику - рухи ногами брасом в різних вихідних положеннях; вправи та плавання в координації рухів батерфляєм з різними варіантами дихання – 1:1, 1:2, на затримці дихання; дистанційне плавання вибраним способом.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 10. Задачі:

1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.
2. Навчити техніці рухів ногами брасом.
3. Вдосконалити техніку плавання батерфляєм.
4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів; імітаційні вправи: рухи ногами брасом; вправи біля бортику - рухи ногами брасом в різних вихідних положеннях; рухи ногами брасом з різним положенням рук; вправи та плавання в координації рухів батерфляєм; дистанційне плавання кролем на грудях.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 11. Задачі:

1. Ознайомити з технікою плавання прикладними способами плавання – на боку, брасом на спині.
2. Ознайомити з захватами та звільненням від захватів при наданні допомоги потопаючому.
3. Ознайомити з прийомами транспортування потерпілого на воді.
4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: імітаційні вправи: рухи ногами і руками при плаванні на боку, рухи руками при плаванні брасом на спині, вправи в парах – захвати та звільнення від захватів; плавання кролем на боку, брасом на спині; вправи в парах – захвати та звільнення від захватів; прийоми транспортування; дистанційне плавання кролем на грудях та на спині.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та сили.

Практичне заняття № 12. Задачі:

1. Навчити техніці плавання прикладними способами – на боку, брасом на спині.
2. Навчити прийомам звільнення від захватів та прийомам транспортування потерпілого на воді.
3. Навчити техніці плавання батерфляєм в координації рухів.
4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: імітаційні вправи: рухи ногами і руками при плаванні на боку, рухи руками при плаванні брасом на спині, вправи в парах – захвати та звільнення від захватів; плавання кролем на боку, брасом на спині; вправи в парах – захвати та звільнення від захватів; прийоми транспортування; вправи батерфляєм на затримці дихання та з диханням; дистанційне плавання кролем на спині.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 13. Задачі:

1. Ознайомити з технікою рухів руками брасом.
2. Навчити техніці рухів ногами брасом в узгодженні з диханням.
3. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.
4. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: імітаційні вправи: рухи руками брасом; на воді: вправи на дихання у бортика; рухи ногами брасом в узгодженні з диханням; вправи та плавання в координації рухів кролем на грудях; плавання відрізків з фіксованим відпочинком вибраним способом.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 14. Задачі:

1. Навчити техніці рухів руками брасом.
2. Навчити техніці рухів ногами брасом в узгодженні з диханням.
3. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
4. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: імітаційні вправи: рухи руками брасом; на воді: вправи на дихання у бортика; вправи брасом: рухи руками брасом з різною шириною гребка, рухи ногами брасом в узгодженні з диханням з різним положенням рук; вправи та плавання в координації рухів кролем на спині; естафетне плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 15. Контрольне заняття. Задачі:

1. Вдосконалити техніку рухів ногами батерфляєм та брасом з оцінкою техніки виконання.

2. Скласти контрольні вправи з прикладного плавання - техніка плавання прикладними способами плавання.

3. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.

Засоби: вправи на дихання біля бортику; пропливання 50 м – рухи ногами батерфляєм та 50 м – рухи ногами брасом на оцінку техніки плавання; пропливання по 25 м прикладними способами: кроль на боку, брас на спині; вправи та плавання в координації рухів кролем на грудях, зі зміною швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та сили.

Практичне заняття № 16. Контрольне заняття. Задачі:

1. Скласти контрольні вправи з прикладного плавання – захвати та звільнення від захватів потерпілого на воді.

2. Вдосконалити техніку рухів ногами батерфляєм та брасом.

3. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.

Засоби: вправи в парах – захвати та звільнення від захватів потерпілого на воді – на оцінку; пропливання 50 м – рухи ногами батерфляєм та 50 м – рухи ногами брасом на оцінку техніки плавання; вправи та плавання в координації рухів кролем на спині, зі зміною швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 17. Задачі:

1. Навчити техніці рухів руками брасом.

2. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.

3. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: імітаційні вправи: рухи руками брасом; на воді: вправи на дихання у бортика; вправи брасом: рухи руками брасом з різною шириною гребка, рухи ногами кролем; рухи ногами брасом в узгодженні з диханням з різним положенням рук; вправи та плавання в координації рухів кролем на грудях; рухливі ігри на розвиток швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 18. Задачі:

1. Навчити рухам руками брасом в узгодженні з диханням і рухами ногами.

2. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.

3. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: вправи - рухи ногами брасом біля бортика; з дошкою, без дошки; на затримці дихання та з видихом у воду; з різним положенням рук; по елементам; вправи



на узгодження рухів ногами з диханням; вправи на узгодження рухів руками з диханням. Вправи кролем на грудях - рухи ногами кролем на грудях, вправи кролем з диханням – 1:2, 1:3 (один вдих на 2 або 3 рухи руками); плавання в координації рухів кролем на грудях. Естафетне плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та сили.

Практичне заняття № 19. Задачі:

1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.
2. Навчити техніці плавання брасом в координації рухів.
3. Навчити техніці повороту при плаванні брасом.
4. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів; імітаційні вправи: поворот при плаванні брасом. Вправи – рухи ногами брасом з різним положенням рук; рухи руками брасом з різною амплітудою гребка; плавання в координації брасом. Вправи кролем на грудях - рухи ногами, рухи руками кролем; плавання в координації кролем на грудях, на спині; дистанційне плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 20. Задачі:

1. Навчити техніці плавання брасом в координації рухів.
2. Навчити стартовому стрибку при плаванні брасом.
3. Навчити техніці повороту при плаванні брасом.
4. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.

Засоби: імітаційні вправи: стартовий стрибок по елементам, поворот при плаванні брасом. На воді: стрибки в воду з бортика, з тумбочки; спади у воду з бортика, з тумбочки; спади з поштовхом. Вправи – рухи ногами брасом з різним положенням рук; рухи руками брасом з різною амплітудою гребка; плавання в координації брасом. Вправи кролем на спині - рухи ногами, рухи руками кролем; плавання в координації кролем на спині.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 21. Задачі:

5. Навчити техніці плавання брасом в координації рухів.
6. Навчити стартовому стрибку та повороту при плаванні брасом.
7. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.

Засоби: імітаційні вправи: стартовий стрибок по елементам, поворот при плаванні брасом. На воді: стрибки в воду з бортика, з тумбочки; спади у воду з бортика, з тумбочки; спади з поштовхом. Вправи – рухи ногами брасом з різним положенням рук; рухи руками брасом з різною амплітудою гребка; плавання брасом в координації. Вправи кролем на спині - рухи ногами, рухи руками кролем; плавання в координації кролем на спині.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та витривалості.

Практичне заняття № 22. Задачі:

5. Навчити техніці плавання брасом в координації рухів.

6. Вдосконалити техніку плавання батерфляєм.
7. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: вправи на дихання біля бортику. Вправи брасом: рухи ногами брасом, рухи руками брасом з плавальною дошкою в ногах, плавання в координації брасом. Вправи батерфляєм: рухи ногами, рухи руками (права, ліва, обома) ноги кролем, рухи руками (права, ліва, обома) ноги батерфляєм; вправи – на затримці дихання 2 цикли; плавання батерфляєм в координації рухів. Кроль на грудях – дистанційне плавання з виконанням поворотів.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, витривалості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 23. Задачі:

5. Ознайомити з комплексним плаванням.
6. Вдосконалити техніку поворотів та стартів.
7. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: Вправи на дихання біля бортику. Вправи: рухи ногами та руками батерфляєм, на спині, брасом та кролем на грудях; повороти та старту – по елементам на воді; повороти при комплексному плаванні. Естафетне плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та сили.

Практичне заняття № 24. Задачі:

5. Навчити поворотам при комплексному плаванні.
6. Вдосконалити техніку комплексного плавання.
7. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: Вправи: рухи ногами та руками батерфляєм, на спині, брасом та кролем на грудях; повороти та старту – по елементам на воді; повороти при комплексному плаванні. Естафети: вільний стиль та комбінована.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 25. Задачі:

4. Навчити надавати першу долікарську допомогу при нещасному випадку на воді.
5. Вдосконалити техніку плавання прикладними способами.
6. Вдосконалити техніку плавання основним способом.
7. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Імітаційні вправи на суші при наданні першої долікарської допомоги потерпілому. Визначення стану потерпілого, стимулювання роботи серця, додаткові заходи. На воді – транспортування потерпілого на сушу та надання першої долікарської допомоги. Прикладне плавання: брас на спині, плавання на боку. Вправи основним способом: рухи ногами, рухи руками, плавання в координації.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та сили.

Практичне заняття № 26. Задачі:

4. Навчити техніці пірнання – в довжину та глибину.
5. Вдосконалити техніку плавання прикладними способами.
6. Вдосконалити техніку плавання додатковим способом.
7. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: імітаційні вправи: вихідне положення та рухи руками та ногами при пірнанні в довжину та глибину. На воді: вправи на пірнання з ковзанням на затримці дихання – рухи ногами кролем, рухи ногами брасом. Прикладне плавання: брас на спині, плавання на боку. Вправи - рухи ногами своїм способом, вправи на руках своїм способом, плавання в координації; те саме - додатковим способом. Дистанційне плавання кролем на грудях та кролем на спині.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 27. Задачі:

5. Ознайомити з технікою стрибків у воду, синхронного плавання.
6. Ознайомити з елементами водного поло.
7. Вдосконалити техніку плавання основним та додатковим способами.

Засоби: на суші: загально-розвиваючі вправи, спеціально-підготовчі вправи; старт з різних вихідних положень. На воді: плавання основним та додатковим способами плавання; стрибки у воду з трампліну та вишки; елементи синхронного плавання; ведення м'яча на воді.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та сили.

Практичне заняття № 28. Задачі:

1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.
2. Вдосконалити техніку поворотів та стартів.
3. Вдосконалити техніку плавання основним способом плавання.
4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів; повороти при плаванні на грудях та на спині, брасом та батерфляєм; дистанційне плавання основним способом з акцентом на повороти; рухливі ігри на розвиток координаційних здібностей.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 29. Контрольне заняття. Задачі:

1. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.
2. Вдосконалити техніку плавання основним та додатковим способами плавання.
3. Вдосконалити техніку поворотів та стартів.
4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: на суші: загально-розвиваючі вправи, спеціально-підготовчі вправи. Контрольні нормативи: біг 3000 м (ч), 2000 м (ж); піднімання тулубу з положення лежачи на спині, руки за головою. На воді: плавання основним та додатковим способами плавання з акцентом на виконанні поворотів; стартові стрибки; рухливі ігри на розвиток координаційних здібностей.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та витривалості.

Практичне заняття № 30. Контрольне заняття. Задачі:

1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.
2. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

3. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях та на спині.
4. Вдосконалити техніку поворотів та стартів.
5. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: на суші: тестування функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів; загально-розвиваючі вправи, спеціально-підготовчі вправи. Контрольні нормативи: біг 100 м з високого старту, нахил тулубу вперед з положення сидячи. На воді: вправи та плавання в координації кролем на грудях і на спині з акцентом на виконанні поворотів; стартові стрибки; рухливі ігри на розвиток координаційних здібностей.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та сили.

Практичне заняття № 31. Задачі

1. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.
2. Ознайомити з елементами аквафітнесу.
3. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях та на спині.
4. Вдосконалити техніку поворотів та стартів.

Засоби: контрольний норматив: 50 м брасом; рухи ногами та руками кролем на грудях та на спині, вправи кролем та на спині; елементи аквафітнесу; дистанційне плавання; стрибки, повороти, рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та сили.

Практичне заняття № 32. Задачі:

1. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.
2. Ознайомити з елементами аквафітнесу.
3. Вдосконалити техніку плавання брасом та батерфляєм.
4. Вдосконалити техніку поворотів та стартів.

Засоби: Контрольний норматив: 25м (50м) батерфляєм; рухи ногами та руками кролем на грудях та на спині, вправи кролем та на спині; елементи аквафітнесу; вправи та плавання в координації рухів батерфляєм та брасом; стрибки, повороти, рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 33. Задачі:

1. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.
2. Ознайомити з технікою плавання в ластах.
3. Вдосконалити техніку плавання брасом та батерфляєм.
4. Вдосконалити техніку поворотів та стартів.

Засоби: Контрольний норматив: 12-хвилинне плавання; вправи: рухи ногами та руками брасом; плавання в ластах; вправи та плавання в координації рухів батерфляєм та брасом; стрибки, повороти, рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 34. Задачі:

1. Прийом та перескладання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.
2. Ознайомити з методикою початкового навчання плаванню.
3. Вдосконалити техніку плавання брасом та батерфляєм.
4. Вдосконалити техніку поворотів та стартів.

Засоби: контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості; рухи ногами та руками батерфляєм, вправи батерфляєм; вправи на освоєння з водним середовищем – методика навчання; вправи та плавання в координації рухів батерфляєм та брасом; стрибки, повороти, рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та координації.

### **Практичні заняття зі спортивної гімнастики *Шишацька В. І.***

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): поперечина, бруси, кільця, кінь-махи. кінь для опорного стрибка, колода, килим, акробатична доріжка, міст, гімнастичні мати, канат, лонжа, штробати, стоялки, гантелі, штанга, шведська стінка, скакалки, обручі, фітбол, лінійка, секундомір, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях зі спортивної гімнастики та історією розвитку спортивної гімнастики.

2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

3. Навчити техніці виконання підйому розгинанням на поперечині.

4. Вдосконалити техніку виконання перевороту боком.

5. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, на коні, дівчата – акробатичні вправи, вправи на брусах. Вправи для розвитку сили.

СРС: комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Навчити техніці виконання стійки на руках.

2. Навчити техніці виконання опорного стрибка ноги нарізно.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: акробатичні вправи, опорний стрибок. Вправи на розвиток гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили, «шпагат».

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Навчити техніці виконання кола правою на коні.

2. Вдосконалити техніку виконання підйому переворотом на різновисоких брусах.

3. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибка ноги нарізно.

4. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатичні вправи, опорний стрибок, вправи на коні, дівчата – вправи на брусах, на колоді.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості, стійка на руках.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів.

2. Навчити техніці виконання стійки на плечах на брусах.

3. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибка зігнув ноги.

4. Вдосконалити техніку виконання підйому виконання підйому розгином на поперечині.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на брусах, на поперечині, дівчата – опорний стрибок, вправи на колоді. Вправи для розвитку фізичної якості сили.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «ластівка».

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання махів на кільцях.

2. Навчити техніці виконання стійки махом правою (лівою) на руках.

3. Навчити техніці виконання підйому махом назад в упорі махом назад.

4. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, на паралельних брусах, дівчата – вправи на брусах, акробатичні вправи. Вправи для розвитку швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «міст».

Практичне заняття №6. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання кола правою на коні.

2. Навчити техніці виконання дуги з упору в положенні лежачи на верхній жердині на нижню.

3. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибку ноги нарізно.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на коні, опорний стрибок, дівчата – вправи на різновисоких брусах, опорний стрибок. Вправи для розвитку стрибучості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «шпагат».

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Навчити техніці виконання перекиду в групуванні зі стійки на руках.

2. Вдосконалити техніку виконання рівноваги на правій (лівій) на колоді.

3. Вдосконалити техніку виконання оберту назад на поперечині.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на коні, на поперечині, акробатичні вправи, дівчата – акробатичні вправи, вправи на колоді. Вправи для розвитку фізичної якості витривалості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, стійка на руках.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Навчити техніці виконання опорного стрибку ноги нарізно.

2. Вдосконалити техніку виконання підйому переворотом з нижньої на верхню жердини.

3. Вдосконалити техніку виконання перевороту боком.

4. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – опорний стрибок, акробатичні вправи, дівчата – вправи на різновисоких брусах, акробатичні вправи. Вправи для розвитку фізичної якості гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «ластівка».

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці виконання перевороту боком.

2. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибку зігнув ноги.

3. Вдосконалити техніку виконання кола правою на коні.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на коні, акробатичні вправи, опорний стрибок, дівчата – опорний стрибок, вправи на колоді.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «міст».

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Навчити техніці виконання оберту назад на поперечині.

3. Вдосконалити техніку виконання стійки на лопатках.

4. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на паралельних брусах, на поперечині, дівчата – акробатичні вправи, на брусах. Вправи для розвитку фізичної якості сили.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, «шпагат».

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Навчити техніці виконання підйому-викруту махом зігнувшись на кільцях.

2. Вдосконалити техніку виконання повороту на 180° на колоді.

3. Вдосконалити техніку виконання зіскоку махом назад на паралельних брусах.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, на брусах, на поперечині, дівчата – вправи на колоді, опорний стрибок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, стійка на руках.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити техніці виконання маху у висі на кільцях.

2. Вдосконалити техніку виконання перекидів назад в групуванні.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, акробатичні вправи, дівчата – акробатичні вправи, вправи на різновисоких брусах. Вправи для розвитку фізичної якості стрибучості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «ластівка».

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Навчити техніці виконання оберту назад в упорі на поперечині.

2. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибку зігнув ноги.

3. Вдосконалити техніку виконання кола правою на коні.

3. Прийом контрольного нормативу з загально-фізичної підготовленості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Контрольний норматив – піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті у колінних суглобах. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, на коні, дівчата – опорний стрибок, вправи на колоді. Вправи для розвитку фізичної якості гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «міст».

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Навчити техніці виконання перевороту боком.

2. Вдосконалити техніку виконання підйому переворотом на різновисоких брусах.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатичні вправи, опорний стрибок, дівчата – акробатичні вправи, вправи на різновисоких брусах. Вправи для розвитку фізичної якості гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, «шпагат».

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання підйому махом назад з упору на руках на брусах.

2. Вдосконалити техніку виконання зіскоку прогнувшись з колоди.

3. Вдосконалити техніку виконання перекиду в групуванні зі стійки на руках.

4. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на брусах, акробатичні вправи, дівчата – опорний стрибок, вправи на колоді.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, стійка на руках.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання зіскоку махом назад на брусах.

2. Вдосконалити техніку виконання перекидів в групуванні.

3. Сприяти розвитку сили м'язів верхніх кінцівок.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на паралельних брусах, на поперечині, дівчата – акробатичні вправи, вправи на різновисоких брусах. Вправи для розвитку сили.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «ластівка».

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання викруту махом на кільцях.

2. Вдосконалити техніку виконання рівноваги на правій (лівій) на колоді.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, на брусах, дівчата – вправи колоді, опорний стрибок. Вправи для розвитку фізичної якості витривалості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «міст».

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання схрещення на коні.

2. Вдосконалити техніку виконання перевороту боком.

3. Вдосконалити техніку виконання махів у висі на кільцях.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, на коні, дівчата – вправи на різновисоких брусах, акробатичні вправи. Вправи для розвитку стрибучості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, «шпагат».

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Ознайомити з технікою виконання оберту вперед в упорі на поперечині.

3. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибку зігнувши ноги.

4. Вдосконалити техніку виконання підйому силою на кільцях.



Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, на кільцях, дівчата – вправи на колоді, опорний стрибок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, стійка на руках.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання перевороту боком.

2. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибку ноги нарізно.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – опорний стрибок, акробатичні вправи, дівчата – вправи на різновисоких брусах, акробатичні вправи. Вправи для розвитку фізичної якості гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «ластівка».

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Навчити техніці виконання викруту вперед махом назад.

2. Вдосконалити техніку виконання повороту на 180° на колоді.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, на кільцях, брусах, дівчата – опорний стрибок, вправи на колоді. Вправи для розвитку фізичної якості гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «міст».

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання стійки силою на плечах на паралельних брусах.

2. Ознайомити з технікою виконання оберту назад в упорі на нижній перекладині.

3. Вдосконалити техніку виконання підйому розгином на поперечині.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на брусах, поперечині, кільцях, дівчата – вправи на різновисоких брусах, акробатичні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, «шпагат».

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Прийом контрольного нормативу з загально-фізичної підготовленості – біг 100 метрів з високого старту.

2. Вдосконалити техніку виконання перевороту боком.

3. Ознайомити з технікою виконання підйому розгином на кінцях брусів.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Контрольний норматив – біг 100 метрів з високого старту. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на брусах, акробатичні вправи, дівчата – акробатичні вправи, вправи на колоді.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, стійка на руках.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання викруту вперед махом назад на кільцях.

2. Навчити техніці виконання оберту назад в упорі на нижній жердині.

3. Вдосконалити техніку виконання кола правою на коні.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, коні, дівчата – опорний стрибок, вправи на різновисоких брусах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «ластівка».

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання стійки махом на руках, перекид вперед в угрупованні.

2. Ознайомити з технікою виконання повільного перевороту.

3. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибку ноги нарізно.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатичні вправи, опорний стрибок, дівчата – акробатичні вправи, вправи на колоді.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості, стійка на руках.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання зіскоку махом назад на кільцях.

2. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибку ноги нарізно, зігнув ноги.

3. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, опорний стрибок, дівчата – опорний стрибок, вправи на різновисоких брусах. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, «шпагат».

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Навчити техніці виконання повільного перевороту махом

2. Вдосконалити техніку виконання оберту назад в упорі на поперечині.

3. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатичні вправи, вправи на поперечині, дівчата – акробатичні вправи, вправи на колоді. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, «міст».

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибку ноги нарізно.

3. Навчити техніці виконання схрещення на коні.

4. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – опорний стрибок, вправи на коні, дівчата – опорний стрибок, вправи на брусах. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, «ластівка».

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання оберту назад в упорі на поперечині.

2. Навчити техніці виконання повільного перевороту вперед.

3. Визначити рівень плавальної підготовленості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, акробатичні вправи, дівчата – акробатичні вправи, вправи на колоді. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, «шпагат».

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів.

2. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибка – ноги нарізно.

4. Ознайомити з технікою виконання схрещення на коні-махи.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Контрольний норматив – стійка на руках (з підтримкою). Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – опорний стрибок, вправи на коні, дівчата – опорний стрибок, вправи на різновисоких брусах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, «ластівка».

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Навчити техніці виконання підйому розгином на брусах.

3. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибку ноги нарізно.

4. Ознайомити з технікою виконання підйому махом назад на поперечині.

Засоби: Контрольний норматив - нахил тулубу з положення сидячи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, на брусах, дівчата – вправи на колоді, опорний стрибок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «міст».

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

2. Навчити техніці виконання оберту вперед в упорі на поперечині.

3. Навчити техніці виконання оберту назад в упорі на різновисоких брусах.

Засоби: Контрольні нормативи: юнаки – кут 90° на брусах, дівчата - міст. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, акробатичні вправи, дівчата – вправи на різновисоких брусах, акробатичні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, «ластівка».

Практичне заняття №33. Задачі: 1. Прийом та перескладання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

2. Навчити техніці виконання підйому махом назад на поперечині.

3. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибку зігнув ноги.

4. Ознайомити з технікою виконання викруту назад на кільцях.

Засоби: Контрольні нормативи: один вид гімнастичного багатоборства. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, кільцях, дівчата – опорний стрибок, вправи на колоді.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, «ластівка».

Практичне заняття № 34.

Задачі: 1. Прийом та перескладання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

2. Ознайомити з технікою виконання сальто назад в угрупованні.

3. Ознайомити з технікою виконання перевороту боком з поворотом на 90° (рандат).

Засоби: Контрольні нормативи: один вид гімнастичного багатоборства. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатичні вправи, вправи на коні, дівчата – вправи на різновисоких брусах, акробатичні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, стійка на руках.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, «ластівка».

### **Практичні заняття з теквон-до Саламаха О.Є.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): боксерські мішки, татамі, поперечини, бруса, скакалки, секундоміри, лінійка для вимірювання гнучкості, свистки, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1 Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з боротьби.

2. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи студентів.

3. Вдосконалити техніку виконання прийомів боротьби у стійці.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Боротьба у стійці.

Вправи на розвиток сили та гнучкості. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Навчити бойовій стійці в теквон-до.

2. Навчити техніці виконання прийому «кидок через плече».

3. Вдосконалити техніку виконання прийомів у боротьбі лежачи.

4. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: Бойова стійка в теквон-до. «Кидок через плече». Боротьба лежачи. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили та швидкості. Естафети.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів руками з бойової стійки та техніку пересування у бойовій стійці.

2. Вдосконалити техніку боротьби лежачи, утримання з боку голови, уникнення утримання.

3. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Засоби: Бойова стійка. Удари руками. Боротьба лежачи. Утримання з боку голови та уникнення утримання. Вправи на розвиток сили, гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Навчити техніці виконання прийому «кидок через голову», упору стопи в живіт, коліна та у груди.

3. Вдосконалити техніку захисту та контр прийомів.

4. Навчити техніці виконання удару ногою «хук кік».

5. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. «Кидок через голову». Упор стопи в живіт, коліна та у груди. Удар ногою «хук кік». Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили та швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Навчити методам агресивного захисту в теквон-до: ухилення та вислизування.

2. Вдосконалити техніку виконання прийомів та комбінацій у стійці та у боротьбі

лежачи.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Захист «вислизуванням», «ухиленням». Навчально-тренувальний бій. Боротьба у стійці. Боротьба лежачи. Вправи на гнучкість, спритність та рівновагу.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання поворотів та багаторазових відстрілювань ударів руками.

2. Навчити техніці нейтралізації сили ударів методом прийому ударів у тулуб.

3. Навчити техніці виконання «зачіпу» зсередини.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Повороти. Багаторазові відстрілювання ударів руками. Нейтралізація сили ударів у тулуб. «Зачіп» зсередини, удари руками. Вправи на розвиток сили та рівновагу.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Ознайомити з методами поглибленого засвоєння ударів ногами.

2. Навчити техніці виконання прийому «кидок через плечі».

3. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Засоби: «Кидок через плечі». Засвоєння ударів ногами. Робота в парах. Робота на снарядах. Вправи на розвиток сили, гнучкості. Вправи на розвиток сили та гнучкості. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Навчити техніці виконання прийому «зачіп зсередини» та «кидок через голову».

2. Вдосконалити техніку захисту, контрприйому.

3. Навчити техніці виконання удару ногою «хук кік» та «реверс хук кік».

4. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: Прийоми «зачіп зсередини» та «кидок через голову». Удари ногами «хук кік» та «реверс хук кік». Захист та контрприйом. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили та швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці виконання кидка через плечі «млин».

2. Навчити техніці виконання прикладних комбінацій ударів руками та ногами.

3. Навчити техніці виконання дихальних вправ.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Кидок через плечі «млин». Комбінації ударів руками та ногами. Дихальні вправи. Вправи на розвиток сили, гнучкості. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи студентів.

2. Навчити комбінаціям ударів руками та ногами.

3. Вдосконалити техніку виконання комбінацій в парах і на снарядах.

4. Навчити техніці захисту та контрприйомів від кидків.

5. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану серцево-судинної системи студентів. Комбінації ударів. Захист від кидків. Робота на снарядах. Робота в парах. Вправи на розвиток сили, гнучкості. Стрибки. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прийомів у стійці, боротьбі лежачи, больових прийомів та удушень.

2. Вдосконалити техніку захисту від ударів ногами.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Боротьба лежачи. Боротьба у стійці. Больові прийоми. Удушення. Захист від ударів ногами. Вправи на розвиток сили, гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару ногою «сайд кік» з місця з підстрибуванням.

2. Вдосконалити техніку спарингу.

2. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Удар ногою «сайд кік» з місця з підстрибуванням. Робота на снарядах. Навчально-тренувальний бій. Спаринг. Вправи розвитку рівноваги та сили.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Навчити техніці виконання прийому «зачіп зсередини» та «кидок через голову».

2. Вдосконалити техніку захисту, контрприйому.

3. Навчити техніці виконання удару ногою «сайд кік» та «реверс сайд кік».

4. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: Прийоми «зачіп зсередини», «кидок через голову», «сайд кік» та «реверс сайд кік». Захист від ударів. Контрприйоми. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили та швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Навчити техніці захисту від підняття та обхвату спереду.

2. Вдосконалити техніку звільнення від захоплення за руку та одяг.

3. Вдосконалити техніку виконання прийомів та комбінацій у стійці, у боротьбі лежачи, больових та удушень.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Захвати. Захист від захватів. Боротьба лежачи. Больові прийоми. Удушення. Силові вправи. Стрибки. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару рукою та ліктем у стрибку.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів руками на снарядах.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Удари рукою та ліктем у стрибку. Робота на снарядах. Навчально-тренувальний бій. Силові вправи. Стрибки. Рухливі ігри. Вправи на рівновагу.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання комбінації

ударів руками та ногами, в парах та на снарядах.

2. Вдосконалити техніку виконання прийомів та комбінацій у стійці та у боротьбі лежачи.

3. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Засоби: Комбінації ударів руками та ногами, в парах та на снарядах. Робота у парах. Робота на снарядах. Боротьба лежачи та у стійці. Вправи на розвиток сили, гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Вдосконалити техніку захисту від кругових ударів руками.

2. Вдосконалити техніку боротьби лежачи.

3. Вдосконалити техніку виконання ударів ногами.

4. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: Захист від кругового удару руками. Боротьба лежачи. Больові та удушливі прийоми. Удари ногами. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили та швидкості. Стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання атакуючих та захисних прийомів методом бою з тінню.

2. Вдосконалити техніку звільнення від захоплення за руку та одяг.

3. Вдосконалити техніку виконання прийому «кидок через плече».

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Атакуючі та захисні прийоми. Комбінації ударів. Бій з тінню. Звільнення від захватів. «Кидок через плече». Вправи на гнучкість, спритність та рівновагу. Стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи студентів.

2. Вдосконалити техніку прийомів «кидок через стегно», «задня підніжка».

3. Вдосконалити контрольний комплекс: основні стійки, удари ногами та руками.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану серцево-судинної системи студентів. «Кидок через стегно», «задня підніжка». Комплекси ударів ногами і руками. Контрольний комплекс. Навчально-тренувальний бій (боротьба на колінах). Стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Навчити техніці звільнення від захоплення за волосся.

2. Вдосконалити техніку виконання комбінацій ударів та прийомів в парах та на снарядах.

3. Вдосконалити техніку виконання утримань, звільнень від утримання, переверотів, боротьби лежачи.

4. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Засоби: Звільнення від захоплення за волосся. Утримання, звільнення від

утримання, переворотів у боротьбі лежачи. Комбінації ударів та прийомів в парах та на снарядах. Вправи на розвиток сили, гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Навчити техніці швидкого розриву дистанції у теквон-до.

2. Вдосконалити техніку агресивного захисту від кругового удару ногою.

3. Вдосконалити техніку виконання прийомів «кидок через плечі» та «кидок через голову».

4. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: Розрив дистанції. Круговий удар ногою. Техніка агресивного захисту від кругових ударів. «Кидок через плечі» та «кидок через голову». Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили та швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Навчити техніці виконання ударів руками в режимі стрибків.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів руками у парах та на снарядах.

2. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Удари руками у стрибку. Робота на снарядах. Робота в парах. Навчально-тренувальний бій (боротьба на колінах). Вправи на гнучкість, розвиток сили та швидкості. Стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання повторів та багаторазових відстрілювань ударів руками.

2. Вдосконалити техніку виконання прийомів «задня підніжка», захист, контрприйом.

3. Вдосконалити техніку виконання ударів ногами та руками на снарядах.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Удари руками, повтори та багаторазові відстрілювання ударів руками. Прийом «задня підніжка». Удари ногами. Захист. Контрприйоми. Робота на снарядах. Вправи на розвиток гнучкості та рівноваги.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Вдосконалити техніку захисту від бокового удару ногою «сайд кік».

2. Вдосконалити техніку прийомів «кидок через плечі» та «кидок через голову».

3. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: Боковий удар «сайд кік» та захист від «сайд кіку». Прийоми «кидок через плечі» та «кидок через голову». Вправи на гнучкість, рівновагу, розвиток сили та швидкості. Стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання «кидка через голову», упору стопи у живіт, коліно, у груди.

2. Вдосконалити комбінації ударів ногами та руками в парах та на снарядах.

3. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Засоби: «Кидки через голову», упор стопи у живіт, коліно, у груди. Удари ногами і



руками. Робота у парах. Робота на снарядах. Вправи на розвиток сили, гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання атакуючих та захисних прийомів методом обумовленого спарингу.

2. Вдосконалити техніку виконання больових та удушаючих прийомів.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Атакуючі та захисні прийоми. Удари руками та ногами. Обумовлений спаринг. Боротьба лежачи. Больові та удушаючі прийоми. Вправи на розвиток гнучкості та рівноваги. Стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та гігієни в басейні.

2. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Спеціальна розминка. Вправи на розвиток гнучкості та рівноваги. Стрибки. Силкові вправи. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Спеціальна розминка. Вправи на розвиток гнучкості та рівноваги. Стрибки. Силкові вправи. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та гігієни в басейні.

2. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Спеціальна розминка. Вправи на розвиток гнучкості та рівноваги. Стрибки. Силкові вправи. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Спеціальна розминка. Вправи на розвиток гнучкості та рівноваги. Стрибки. Силкові вправи. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Вдосконалити техніку спарингу.

2. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Контрольні нормативи: біг 100 м; нахил тулубу вперед з положення

сидячи. Спаринг. Вправи на розвиток гнучкості та рівноваги. Стрибки. Силові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Вдосконалити техніку ударів у парах.

2. Прийом контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Загальна та спеціальна розминка. Контрольні нормативи: піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою, присідання на час та техніка блоку назовні.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити техніку спарингу.

2. Прийом контрольних нормативів з технічної та фізичної підготовленості.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Загальна та спеціальна розминка. Спаринг. Контрольні нормативи: багаторазове нанесення «сайд кіку» з положення «сайд кік стенс» без втрати рівноваги, виведення ноги для 3-х основних ударів, згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Обов'язковий норматив з витривалості: біг 3000 м (чоловіки), 2000 м (жінки). Вправи на розвиток гнучкості та рівноваги. Стрибки. Спаринг.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів та захисту від них у парах.

2. Прийом та перескладання контрольних нормативів з технічної та фізичної підготовленості.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Загальна та спеціальна розминка. Робота у парах. Удари руками, ногами та захист. Контрольні нормативи з технічної та фізичної підготовленості. Вправи на розвиток гнучкості та рівноваги. Стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

### **Практичні заняття з тенісу Жуков С.М.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): тенісні сітки, тенісні м'ячі, тенісні ракетки, тренувальна стінка, скакалки, секундоміри, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з тенісу.

2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

3. Вдосконалити техніку виконання удару справа з відскоку.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Плaskі удари справа з відскоку у тренувальну стінку. Плaskі удар справа з відскоку на тренувальному корті у двосторонній грі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання плaskого удару зліва з відскоку.

2. Вдосконалити техніку виконання плаского удару справа з відскоку.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Пласкі удари зліва з відскоку у тренувальну стінку. Пласкі удари зліва з відскоку на пів-корті. Пласкі удари справа з відскоку у тренувальну стінку. Пласкі удари справа та зліва з відскоку на тенісному корті у двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання крученого удару справа з відскоку.

2. Вдосконалити техніку виконання крученого удару зліва з відскоку.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Кручені удари справа з відскоку у тренувальну стінку. Кручені удари справа з відскоку у парах на пів-корті. Кручені удари зліва з відскоку у тренувальну стінку. Кручені удари зліва з відскоку в парах на пів-корті. Кручені удари справа та зліва з відскоку на тенісному корті у двосторонній грі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання плаского удару справа з відскоку.

3. Вдосконалити техніку виконання удару справа зльоту.

4. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Пласкі удари справа з відскоку на тенісному корті в парах по діагоналі. Удари справа зльоту в парах з підкиданням м'яча партнеру у тренувальну стінку. Удари справа зльоту на пів-корті у двосторонній грі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару зліва зльоту.

2. Вдосконалити техніку виконання плаского удару справа по лінії.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Удари зліва зльоту в парах з підкиданням м'яча партнеру у тренувальну стінку. Удари зліва зльоту на пів-корті у двосторонній грі. Пласкі удари справа по лінії в парах на пів-корті. Пласкі удари справа з відскоку по лінії на тенісному корті у двосторонній грі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання плаского удару справа кросом.

2. Вдосконалити техніку виконання плаского удару зліва кросом.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Пласкі удари справа кросом на тенісному корті в парах по діагоналі. Пласкі удари зліва кросом на тенісному корті в парах по діагоналі. Пласкі удари справа та зліва кросом на тенісному корті у грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання крученого удару справа по лінії.

2. Вдосконалити техніку виконання крученого удару зліва по лінії.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Кручені удари справа по лінії на тенісному корті на пів-корті. Кручені удари зліва по лінії на тенісному корті на пів-корті. Кручені удари справа та зліва по лінії у грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Ознайомити з тактикою одиночної гри.

2. Вдосконалити техніку виконання удару справа зльоту.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Тактика одиночної гри. Удари справа зльоту у тренувальну стінку в парах з підкидання м'яча партнеру. Удари справа зльоту у парах на пів-корті по прямій. Удари справа зльоту на тенісному корті у двосторонній грі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити тактиці одиночної гри.

2. Вдосконалити виконання техніки удару зліва зльоту.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Тактика одиночної гри. Удари зліва з пів-льоту у тренувальну стінку. Удари зліва з пів-льоту в парах на пів-корті. Тактичні прийоми одиночної гри у двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання удару справа з пів-льоту.

3. Вдосконалити техніку виконання удару зліва з пів-льоту.

4. Вдосконалити тактику одиночної гри.

5. Сприяти розвитку координації.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Удари справа з пів-льоту у тренувальну стінку. Удари справа з пів-льоту в парах на пів-корті. Удари зліва з пів-льоту на тенісному корті у парах по прямій. Удари справа та зліва з пів-льоту на тенісному корті у двосторонній грі. Тактичні прийоми одиночної гри у двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості координації.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Ознайомитися з тактикою парної гри.

2. Вдосконалити техніку виконання удару зліва з пів-льоту.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Тактика парної гри. Удари зліва з пів-льоту у тренувальну стінку. Удари зліва з пів-льоту на пів-кортів парах. Удари зліва з пів-льоту на тенісному корті у двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити тактиці парної гри.

2. Вдосконалити тактику одиночної гри.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Тактичні прийоми парної гри у двосторонній грі на рахунок. Тактичні прийоми одиночної гри у двосторонній грі на рахунок. Вправи для розвитку швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару справа зльоту.

2. Вдосконалити техніку виконання удару зліва зльоту.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: Удари справа зльоту в парах на пів-корті. Удари зліва зльоту в парах на пів-корті. Удари справа та зліва зльоту на тенісному корті у двосторонній грі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання плоских ударів справа та зліва з відскоку.

2. Вдосконалити техніку виконання кручених ударів зліва та справа з відскоку.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: Плоскі удари справа та зліва з відскоку в парах на пів-корті. Кручені удари справа та зліва з відскоку в парах на пів-корті. Плоскі та кручені удари справа та зліва з відскоку на тенісному корті у грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів справа та зліва зльоту.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі зверху.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Удари справа та зліва зльоту на тенісному корті у двосторонній грі на рахунок. Подача зверху у тренувальну стінку. Подача зверху на тенісному корті у грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів справа та зліва з пів-льоту.

2. Вдосконалити техніку виконання удару над головою.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Удари справа та зліва з пів-льоту у тренувальну стінку. Удари справа та зліва з пів-льоту в парах на пів-корті. Удари над головою у тренувальну стінку. Удари над головою у парах на пів-корті по прямій.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару над головою зліва (реверс).

2. Вдосконалити тактику одиночної гри.

3. Сприяти розвитку спритності та координації.

Засоби: Удари над головою зліва у тренувальну стінку у парах з підкиданням м'яча партнеру. Удари над головою зліва у парах на пів-корті по прямій. Тактичні прийоми одиночної гри на тенісному корті.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та координації.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання кручених ударів справа та зліва з відскоку кросом.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі зверху.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Кручені удари справа та зліва з відскоку кросом на тенісному корті в парах по діагоналі. Кручені удари справа та зліва з відскоку кросом на тенісному корті у грі на рахунок. Подача зверху на тенісному корті в парах по діагоналі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів справа та зліва з відскоку по лінії.

3. Вдосконалити техніку виконання ударів справа та зліва зльоту.

4. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Удари справа та зліва з відскоку по лінії в парах на пів-корті. Удари справа та зліва з відскоку по лінії у двосторонній грі. Удари справа та зліва зльоту в парах на пів-корті.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Вдосконалити тактику одиночної гри.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів справа і зліва з пів-льоту.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Тактичні прийоми одиночної гри у грі на рахунок. Удари справа та зліва з пів-льоту в парах на пів-корті. Удари справа та зліва з пів-льоту на тенісному корті у двосторонній грі.

СРС: комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару над головою.

2. Вдосконалити тактику одиночної гри.

3. Сприяти розвитку спритності та координації.

Засоби: Удари над головою в парах на пів-корті. Удари над головою на тенісному корті у двосторонній грі. Тактичні прийоми одиночної гри у грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та координації.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання кручених ударів справа та зліва з відскоку.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі зверху.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Кручені удари справа та зліва з відскоку на тенісному корті в парах по діагоналі. Кручені удари справа та зліва з відскоку на тенісному корті у парах по прямій. Кручені удари справа та зліва з відскоку на тенісному корті у парах по діагоналі. Подача зверху на тенісному корті у грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Вдосконалити тактику парної гри.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів справа та зліва з пів-льоту.

3. Сприяти розвитку координації.

Засоби: Тактичні прийоми парної гри у грі на рахунок. Удари справа та зліва з пів-льоту на пів-корті у парах по прямій. Удари справа та зліва з пів-льоту на пів-корті у парах по діагоналі. Удари справа та зліва з пів-льоту на тенісному корті у двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання різаних ударів справа та зліва з відскоку в одиночній грі.

2. Вдосконалити техніку ударів справа та зліва зльоту.

3. Сприяти розвитку швидкості та координації.

4. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: Різані удари справа та зліва з відскоку в одиночній грі на рахунок. Удари справа та зліва зльоту на тенісному корті у парах по прямій. Удари справа та зліва зльоту у парах на тенісному корті по діагоналі. Удари справа та зліва зльоту у грі на рахунок. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості та координації.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів справа та зліва з відскоку в парній грі.

2. Вдосконалити тактику парної гри.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

4. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: Удари справа та зліва з відскоку у парній грі на рахунок. Тактичні прийоми парної гри у грі на рахунок. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів справа та зліва з пів-льоту.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів справа та зліва зльоту в одиночній грі.

3. Сприяти розвитку спритності.

4. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: Удари справа та зліва з пів-льоту на тенісному корті в парах по лінії. Удари справа та зліва з пів-льоту на тенісному корті у парах по діагоналі. Удари справа та зліва зльоту у грі на рахунок. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання різаних ударів справа та зліва з відскоку в одиночній грі.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів справа та зліва зльоту в парній грі.

3. Сприяти розвитку швидкості та координації.

4. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: Різані удари справа та зліва з відскоку на тенісному корті у одиночній грі на рахунок. Удари справа та зліва зльоту на тенісному корті у парній грі на рахунок. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості та координації.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі, удару над головою, реверсу в одиночній грі.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Подача зверху, удари над головою, реверс у парах на пів-корті. Подача зверху, удару над головою, реверс у одиночній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання подачі, удару над головою, реверсу в парній грі.

2. Вдосконалити тактику парної гри.

3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: Подача, удари над головою, реверс у парній грі на рахунок. Тактичні прийоми парної гри у грі на рахунок.

СРС: комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі, удару над головою, реверсу в одиночній грі.

3. Вдосконалити техніку виконання технічних прийомів в одиночній та парній грі.

4. Сприяти розвитку спритності та координаційних здібностей.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Подача, удари над головою, реверс на тенісному корті у двосторонній грі на рахунок. Використання усіх технічних прийомів в одиночній та парній грі.

СРС: комплекс вправ для розвитку спритності та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів з відскоку в двосторонній грі.

2. Вдосконалити тактику одиночної гри.

3. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

4. Сприяти розвитку фізичних якостей спритності та сили.

Засоби: Удари з відскоку у двосторонній грі на рахунок. Тактичні прийоми в одиночній грі на рахунок. Контрольні нормативи з фізичної підготовленості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей спритності та сили.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

2. Вдосконалити застосування тактичних прийомів у двосторонній грі.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Контрольні нормативи з технічної підготовленості. Тактичні прийоми у двосторонній грі на рахунок.

СРС: комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання подачі зверху.

2. Вдосконалити застосування тактичних прийомів в грі на рахунок.

3. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Подача зверху у грі на рахунок. Тактичні прийоми у грі на рахунок. Контрольні нормативи з фізичної підготовленості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.



Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання технічних прийомів у грі на рахунок.

2. Вдосконалити застосування тактичних прийомів у грі на рахунок.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Різноманітні удари та подачі у грі на рахунок. Тактичні прийоми у грі на рахунок.

СРС: комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

### **Практичні заняття з туризму Михайленко В.М.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): мотузки, скелелазні стенди, компаси, намети, наплічники, карабіни, засоби страхування та самострахування, стійки, скакалки, секундоміри, кубики, свистки, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з туризму.

2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

3. Ознайомити з організацією та змістом проведення лижної подорожі та технікою лижного ходу (кросова підготовка за відсутності снігу).

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Лижна (кросова за відсутності снігу) підготовка. Вправи для розвитку витривалості та сили.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Навчити організації та змісту проведення лижної подорожі та техніці лижного ходу (кросова підготовка за відсутності снігу).

2. Навчити техніці ковзанярського кроку та поперемінного двохкрокового ходу туриста-лижника.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: рух по рівній місцевості ковзанярським кроком та поперемінним двохкроковим ходом. Біг по пересічній місцевості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Ознайомити з технікою одночасного позакрокового ходу туриста-лижника (кросова підготовка за відсутності снігу).

2. Навчити техніці ковзанярського кроку та поперемінного двокрокового ходу туриста-лижника.

3. Сприяти розвитку загальної витривалості.

Засоби: рух по пересічній місцевості позакроковим ходом, поперемінним двокроковим ходом на лижах. Силові вправи. Рухливі ігри, естафети.

СРС: виконати: комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Ознайомити з технікою одночасного однокрокового та двокрокового ходу туриста-лижника (кросова підготовка за відсутності снігу).

3. Навчити техніці одночасного позакрокового ходу туриста-лижника.

4. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Рух по пересічній місцевості однокроковим та двокроковим ходом туриста-лижника, біг поперемінним двохкроковим ходом туриста-лижника 200 м на швидкість. Силові вправи. Рухливі ігри, естафети.

СРС: виконати: комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Ознайомити з технікою поперемінного чотирикрокового ходу туриста-лижника (кросова підготовка за відсутності снігу).

2. Навчити техніці одночасного однокрокового та двокрокового ходу туриста-лижника.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: рух по пересічній місцевості поперемінним чотирьохкроковим ходом туриста-лижника. Рух одночасним однокроковим та двокроковим ходом туриста-лижника. Силові вправи. Колове тренування.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Ознайомити з технікою спусків та гальмувань туриста-лижника (кросова підготовка за відсутності снігу).

2. Навчити техніці поперемінного чотирикрокового ходу туриста-лижника.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: рух по пересічній місцевості поперемінним чотирьохкроковим ходом туриста-лижника. Спуски, гальмування. Рухливі ігри. Лижні естафети. Силові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Ознайомити з технікою підйомів при подоланні схилу (кросова підготовка за відсутності снігу).

2. Навчити техніці спусків та гальмувань туриста-лижника.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Підйоми при подоланні схилів. Рух по пересічній місцевості різними видами лижного ходу. Спуски, гальмування. Рухливі ігри. Лижні естафети. Силові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Ознайомити з технікою руху групи на туристичному маршруті (кросова підготовка за відсутності снігу).

2. Вдосконалити техніку лижного ходу туриста в різних умовах пересування.

3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: Рух групи лижників на туристичному маршруті. Рух по пересічній місцевості різними видами лижного ходу. Спуски, гальмування. Рухливі ігри. Лижні естафети. Силові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Ознайомити з технікою пересування по місцевості по снігу з альпенштоком в зимовий період.

2. Навчити техніці подолання підйомів, спусків, траверсу схилу, зі зміною ведучого.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Пересування по місцевості по снігу з альпенштоком. Подолання підйомів, спусків, траверсу льодового схилу, зі зміною ведучого. Вправи з техніки руху на крутих схилах, страховка, самостраховка. Рухливі ігри. Лижні естафети. Силові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Ознайомлення з технікою пересування по снігу з льодорубом.

3. Навчити подолання підйомів, спусків, траверсу льодового схилу.

4. Навчити самозатриманню при падінні на схилі за допомогою альпенштока, льодоруба.

5. Сприяти розвитку спеціальних якостей туриста.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Пересування з льодорубом. Подолання підйомів, спусків, траверсу льодового схилу. Спеціальні підготовчі вправи з льодорубом, альпенштоком, правило трьох точок. Рухливі ігри. Лижні естафети. Силові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкісної реакції.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Ознайомити із спеціальним спорядженням, з технікою страховки та самостраховки на лавинонебезпечному схилі.

2. Вдосконалити навички самозатримання при падінні на схилі за допомогою альпенштока, льодоруба.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Страховка та самостраховка на лавинонебезпечному схилі. Навички самозатримання при падінні на схилі за допомогою альпенштока, льодоруба. Вправи на розвиток гнучкості. Рухливі ігри. Лижні естафети. Силові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Ознайомити з правилами проведення туристських подорожей.

2. Ознайомити з технікою руху на крутопохилій переправі.

3. Навчити техніці в'язання «прямого вузла».

4. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Подолання кутопохилої переправи. В'язання «прямого вузла». Рухливі ігри. Лижні естафети. Силові вправи. Правила проведення туристських подорожей.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Навчити техніці руху на кутопохилій переправі вгору та вниз.

3. Навчити техніці в'язання вузла «грепвайн».

4. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Подолання кутопохилої переправи вгору та вниз. В'язання вузлів - «прямого вузла», «грепвайна». Вправи з медбольним м'ячем. Рухливі ігри. Силові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Ознайомити з технікою руху по вертикальним перилам вгору.

2. Вдосконалити техніку руху на кутопохилій переправі вгору та вниз.

3. Навчити техніці в'язання вузла «академічний».

4. Сприяти розвитку координації рухів.

Засоби: Рух по вертикальним перилам вгору. Подолання кутопохилої переправи вгору та вниз. В'язання вузлів - «прямого вузла», «грепвайна», «академічного». Вправи на координацію: рух по жердинах та колоді без перил. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації рухів.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Ознайомити з технікою руху по вертикальним перилам вниз.

2. Навчити техніці руху по вертикальним перилам вгору.

3. Навчити техніці в'язання вузла «австрійський захоплюючий».

4. Сприяти розвитку координації рухів та рівноваги.

Засоби: Рух по вертикальним перилам вниз. Подолання кутопохилої переправи вниз. В'язання вузлів. Вправи на координацію: рух по жердинах та колоді без перил. Естафети та рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації рухів та рівноваги.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Навчити техніці руху по вертикальним перилам вниз.

2. Вдосконалити техніку руху по вертикальним перилам вгору.

3. Вдосконалити техніку в'язання вузлів.

4. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Подолання вертикальних перил вгору, вниз, кутопохилої переправи вгору і вниз. Лазіння по канату, в'язання вузлів. Вправи на розвиток гнучкості. Естафети та рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Навчити техніці в'язання «ткацького вузла».

2. Вдосконалити техніку руху по вертикальним перилам вниз.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Подолання вертикальних перил вгору, вниз, кутопохилої переправи вгору і вниз. В'язання вузлів. Вправи на розвиток гнучкості. Естафети та рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Ознайомити з вимогами щодо формування туристських груп.

2. Вдосконалити техніку руху на кутопохилій переправі, вертикальному підйомі та спуску.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Подолання вертикальних перил вгору, вниз, кутопохилої переправи. Рух по вертикальному підйому та спуску. Переправа по мотузці з перилами. Бігові естафети. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Ознайомити з особливостями подолання навісної переправи через водну перешкоду та яр.

3. Навчити техніці руху по навісній переправі.

4. Сприяти розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Рух по навісній переправі через водну перешкоду та яр, підйом по канату. Присідання на одній нозі, підтягування на низькій поперечині різними хватами. Естафети та рухливі ігри. Силові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Ознайомити з технікою руху по колоді за допомогою «горизонтального маятника».

2. Навчити техніці в'язання «зустрічного вузла».

3. Вдосконалити техніку руху по навісній переправі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Рух по колоді, навісній переправі, підйом по канату. В'язання вузлів. Присідання на одній нозі, підтягування на низькій поперечині різними хватами. Естафети та рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Навчити техніці руху по колоді за допомогою «горизонтального маятника».

2. Навчити техніці в'язання вузла «штик».

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: Рух по колоді за допомогою «горизонтального маятника». В'язання вузлів. Рух по жердинах, колоді без перил. Естафети та рухливі ігри. Вправи на рівновагу та розвиток координаційних здібностей.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку рівноваги, в'язання вузлів.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Ознайомити з правилами змагань зі спортивного туризму.

2. Вдосконалити техніку подолання технічних етапів.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Проходження та подолання технічних етапів. Вправи на гнучкість. В'язання вузлів. Рух по жердинах, колоді без перил. Естафети та рухливі ігри. Вправи на рівновагу та розвиток координаційних здібностей.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Ознайомити з основами суддівства змагань, технічними порушеннями та штрафними балами.

2. Вдосконалити техніку в'язання туристичних вузлів.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

4. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: В'язання вузлів. Рух по жердинах, колоді без перил. Естафети та рухливі ігри. Вправи на рівновагу та розвиток координаційних здібностей. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Навчити техніці в'язання вузла «бром-шкотовий».

2. Вдосконалити техніку подолання технічних етапів.

3. Сприяти розвитку загальної витривалості.

4. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: В'язання вузлів. Проходження технічних етапів. Комплекс силових вправ. Естафети та рухливі ігри. Вправи на рівновагу та розвиток координаційних здібностей. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Ознайомити з загальними вимогами до подолання етапів та організації страховки і супроводження.

2. Навчити техніці страховки при підйомі на вертикальних перилах.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

4. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: Правила організації страховки та супроводження. Подолання вертикальних перил вгору зі страховкою. Естафети та рухливі ігри. Вправи на рівновагу та розвиток координаційних здібностей. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс загально-розвиваючих вправ.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Навчити техніці в'язання вузла «Бахмана».

2. Навчити техніці страховки та самостраховки при спуску по вертикальних перилах.

3. Сприяти розвитку сили м'язів черевного пресу.

4. Визначити рівень плавальної підготовленості студентів.

Засоби: Страховка та самостраховка при підйомі та спуску по вертикальних перилах. В'язання вузлів. Подолання «Смути перешкод». Силові вправи. Прикладний норматив з плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Навчити техніці страховки при русі на кутопохилій переправі.

2. Навчити техніці в'язання вузла «УІАА».

3. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

Засоби: Контрольні нормативи: нахил тулубу з положення сидячи. Страховка під час руху на кутопохилій переправі. В'язання вузлів. Подолання «Смути перешкод».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів тулубу.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Ознайомити з медичним забезпеченням туристичних походів, способами транспортування і перенесення «потерпілого».

3. Навчити організації і кріплення поліспастової системи.

4. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Контрольні нормативи, вправи з організації і кріплення поліспастової системи, подолання «Смути перешкод». Естафети та рухливі ігри. Вправи на рівновагу та розвиток координаційних здібностей.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Ознайомити з видами небезпеки та захворюваннями, пов'язаними зі специфікою туризму.

2. Навчити техніці виготовлення нош та транспортування «потерпілого».

3. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

Засоби: Контрольні нормативи. Виготовлення нош та транспортування «потерпілого». В'язання вузлів, подолання «Смуги перешкод». Естафети та рухливі ігри. Вправи на рівновагу та розвиток координаційних здібностей.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Навчити техніці транспортування «потерпілого» на бухті мотузки.

2. Вдосконалити техніку в'язання вузлів.

3. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Контрольні нормативи - біг 100 м з високого старту, піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою, нахил тулубу вперед з положення сидячи, подолання туристської «Смуги перешкод». Транспортування «потерпілого» на бухті мотузки. В'язання вузлів.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Навчити техніці транспортування «потерпілого» на рюкзаку.

2. Вдосконалити техніку виготовлення нош та транспортування «потерпілого».

3. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Засоби: Контрольний норматив з технічної підготовленості: подолання туристської «Смуги перешкод». Транспортування «потерпілого» на рюкзаку та ношах. В'язання вузлів. Естафети та рухливі ігри. Силові вправи. Вправи на рівновагу та розвиток координаційних здібностей.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Навчити організації навісної переправи.

2. Вдосконалити техніку руху по канату.

3. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Контрольний норматив з технічної підготовленості: в'язання вузлів. Підйом і спуск по канату (хлопці - без допомоги ніг, дівчата – з допомогою ніг). Підтягування на перекладині різними хватами. Естафети та рухливі ігри. Вправи на рівновагу та розвиток координаційних здібностей.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити техніку організації та кріплення поліспасової системи.

2. Вдосконалити техніку організації та наведення перил навісної переправи через яр.

3. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Засоби: Контрольний норматив з технічної підготовленості: підйом по канату: чоловіки – без допомоги ніг, дівчата – з допомогою ніг. Організація та кріплення поліспасової системи, наведення перил навісної переправи. Естафети та рухливі ігри. Вправи на рівновагу та розвиток координаційних здібностей.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити техніку організації та наведення перил навісної переправи через яр.

2. Вдосконалити техніку подолання навісної переправи та організація супроводження через яр.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Організація та наведення перил навісної переправи через яр, подолання навісної переправи. Організація супроводження через яр. Естафети та рухливі ігри. Вправи на рівновагу та розвиток координаційних здібностей.

СРС: виконати: комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

### **Практичні заняття з шейпінгу *Шарафутдінова С.У.***

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): фітболи, скакалки, секундоміри, гантелі, гімнастична стінка, гімнастична лава, гімнастичні палки, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на заняттях з шейпінгу.

2. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи студентів.

3. Ознайомити студентів з шейпінг-програмою.

4. Поділити студентів на групи за типом статури.

5. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: теоретичні відомості з техніки безпеки та правила поведінки на заняттях з шейпінгу, тестування рівня функціонального стану ССС, теоретичні відомості з шейпінг-програми, відомості про типи статури і розподіл студентів на групи за типом статури, вправи для розвитку спритності.

СРС: занести показники тестування до щоденника, зробити порівняльний аналіз показників першого та другого семестрів. Виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ для загального розвитку.

2. Навчити техніці виконання вправ з гантелями для зміцнення м'язів рук та тулуба.

3. Ознайомити з технікою узгодження дихання з рухами.

4. Сприяти розвитку координації.

Засоби: загально розвиваючі вправи, вправи з гантелями для зміцнення м'язів рук та тулуба, вправи на техніку узгодження дихання з рухами, вправи для розвитку координації.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ для загального розвитку.

2. Навчити техніці виконання вправ для формування правильної постави.

3. Ознайомити з технікою виконання вправ з гумовим еспандером біля шведської стінки для зміцнення м'язів рук та ніг.



#### 4. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: загально розвиваючі вправи, вправи для формування правильної постави біля гімнастичної стінки, силові вправи з гумовим еспандером біля шведської стінки для м'язів рук та ніг, комплекс вправ для розвитку гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для формування правильної постави, розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів.

2. Навчити техніці виконання вправ для загального розвитку.

3. Навчити техніці виконання базових кроків аеробіки.

4. Ознайомити з технікою виконання вправ гімнастики «Норбекова».

5. Сприяти розвитку рухливості у суглобах.

Засоби: тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан, загально розвиваючі вправи, базові кроки аеробіки, вправи гімнастики «Норбекова», вправи для розвитку рухливості у суглобах, вправи з гімнастичними палицями.

СРС: виконати вправи для розвитку рухливості суглобів.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ для загального розвитку.

2. Навчити техніці виконання вправ базової аеробіки.

3. Навчити техніці виконання вправ з гантелями для зміцнення м'язів рук та спини.

5. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: загально розвиваючі вправи, вправи базової аеробіки, вправи з гантелями для м'язів рук та спини, вправи з гантелями, вправи з кільцем для пілатесу.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук та спини.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ для загального розвитку.

2. Навчити техніці виконання вправ базової аеробіки.

3. Навчити техніці виконання вправ для розвитку координації.

4. Навчити техніці виконання вправ для формування правильної постави.

5. Сприяти розвитку рівноваги.

Засоби: загально розвиваючі вправи, вправи базової аеробіки, вправи для розвитку координації, вправи для формування правильної постави біля гімнастичної стінки, вправи на фітболі для розвитку рівноваги.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку рівноваги та координації.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Навчити техніці виконання аеробних вправ низької інтенсивності.

2. Навчити техніці виконання вправ для зміцнення м'язів черевного пресу.

3. Навчити техніці виконання вправ стретчингу для м'язів рук, ніг та тулуба.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: аеробні вправи низької інтенсивності, вправи для зміцнення м'язів черевного пресу, вправи стретчингу для м'язів рук, ніг та тулуба, комплекс вправ для розвитку гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації та гнучкості.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ класичної хореографії.

2. Навчити техніці виконання комплексу вправ біля шведської стінки.

3. Навчити техніці виконання дихальних вправ.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: вправи з класичної хореографії, комплекс вправ біля шведської стінки, дихальні вправи з йоги, вправи для розвитку стрибучості, стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку правильної постави, координації рухів.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Ознайомити з технікою виконання елементів східного танцю.

3. Навчити техніці виконання статичних вправ.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: загально розвиваючі вправи, елементи східного танцю, комплекс статичних вправ, естафети.

СРС: виконати комплекс статичних вправ.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС.

2. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

3. Ознайомити з технікою виконання вправ на фітболі.

4. Сприяти розвитку рівноваги та координації.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС, загально розвиваючі вправи, вправи на фітболі, вправи для розвитку рівноваги та координації.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку рівноваги та координації.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Вдосконалити техніку виконання вправ для розвитку гнучкості.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: загально розвиваючі вправи, вправи для розвитку гнучкості біля гімнастичної стінки, аеробний комплекс вправ, стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати аеробний комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробних вправ низької інтенсивності.

2. Ознайомити з технікою виконання латиноамериканських танцювальних елементів.

3. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ для розвитку рівноваги.

4. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

Засоби: аеробні вправи низької інтенсивності, латиноамериканські танцювальні елементи, вправи для розвитку рівноваги на фітболі, дихальні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку рівноваги.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Навчити техніці виконання латиноамериканських танцювальних елементів.

3. Навчити техніці виконання вправ стретчингу для м'язів шиї та рук.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: загально розвиваючі вправи, латиноамериканські танцювальні елементи, вправи стретчингу для м'язів шиї та рук, вправи для розвитку гнучкості біля гімнастичної стінки.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробних вправ низької інтенсивності.

2. Навчити техніці виконання вправ для формування правильної постави.

3. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

4. Сприяти розвитку силових якостей.

Засоби: аеробні вправи низької інтенсивності, вправи для формування правильної постави біля гімнастичної стінки, дихальні вправи, статичні та динамічні силові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Вдосконалити техніку виконання вправ стретчингу для м'язів тулуба.

3. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

4. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Засоби: загально розвиваючі вправи, вправи стретчингу для м'язів тулуба, дихальні вправи, шейпінг-естафета.

СРС: виконати комплекс загально розвиваючих вправ.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

2. Ознайомити з технікою виконання вправ на фітболі для зміцнення м'язів спини, черевного пресу.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ для розвитку рівноваги.

4. Сприяти розвитку координації.

Засоби: аеробні вправи середньої інтенсивності, вправи на фітболі для зміцнення м'язів спини та черевного пресу, вправи для розвитку рівноваги на фітболі, комплекс вправ для розвитку координації.

СРС: виконати комплекс вправ для зміцнення м'язів спини, черевного пресу.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Навчити техніці виконання комплексу вправ на фітболі.

2. Навчити техніці виконання вправ аутотренінгу.

3. Сприяти розвитку сили м'язів рук та ніг.

Засоби: комплекс вправ на фітболі, вправи аутотренінгу, вправи з гантелями та з кільцем для пілатесу.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук та ніг без предметів.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ на фітболі.

2. Навчити техніці виконання вправ для різних типів статури.

3. Навчити техніці виконання вправ аутотренінгу.

Засоби: комплекс вправ на фітболі, вправи для різних видів статури з кільцем для пілатесу, вправи аутотренінгу.

СРС: виконати комплекс вправ для корекції особистого типу статури.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС.

2. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

3. Ознайомити з технікою виконання вправ гімнастики «Пілатес» (початковий рівень).

4. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

5. Сприяти розвитку гнучкості та рухливості у суглобах.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС, загально розвиваючі вправи, вправи гімнастики «Пілатес» (початковий рівень), дихальні вправи, вправи для розвитку гнучкості та рухливості у суглобах, вправи біля гімнастичної стінки.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Навчити техніці виконання вправ гімнастики «Пілатес» (початковий рівень).

3. Навчити техніці виконання комплексу вправ зі скалкою.

4. Сприяти розвитку координації та спритності.

Засоби: загально розвиваючі вправи, вправи гімнастики «Пілатес» (початковий рівень), комплекс вправ зі скалкою, естафета.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Навчити техніці виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

2. Навчити техніці виконання вправ гімнастики «Пілатес» (початковий рівень).

3. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: аеробні вправи середньої інтенсивності, вправи гімнастики «Пілатес» (початковий рівень), дихальні вправи, вправи для розвитку гнучкості на гімнастичному килимі та біля гімнастичної стінки.

СРС: виконати комплекс вправ гімнастики «Пілатес» (початковий рівень).

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Ознайомити з технікою виконання різних видів стрибків зі скалкою.

3. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: загально розвиваючі вправи, вправи зі скалкою, дихальні вправи, комплекс аеробних вправ.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Вдосконалити техніку виконання вправ стретчингу зі скалкою.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: загально розвиваючі вправи, комплекс вправ стретчингу зі скалкою, комплекс аеробних вправ.

СРС: виконати аеробний комплекс вправ.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Ознайомити з технікою виконання танцювальної аеробіки з елементами Zumba.

3. Сприяти розвитку координації та рівноваги.

Засоби: загально розвиваючі вправи, танцювальна аеробіка з елементами Zumba, вправи для розвитку координації та рівноваги з фітболом.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації та рівноваги.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Навчити техніці виконання танцювального комплексу з елементами Zumba.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ стретчингу.

4. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

Засоби: загально розвиваючі вправи, танцювальний комплекс з елементами Zumba, комплекс вправ стретчингу, дихальні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації та спритності.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Навчити техніці виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

2. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ для формування правильної постави.

3. Вдосконалити техніку аутотренінгу.

4. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: аеробні вправи середньої інтенсивності, комплекс вправ для формування правильної постави, вправи аутотренінгу, вправи у парах для розвитку гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для формування правильної постави.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

2. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

3. Сприяти розвитку координації та спритності.

Засоби: аеробні вправи середньої інтенсивності, дихальні вправи, шейпінг-естафета з використанням фітболів, гімнастичних палиць та скакалок.

СРС: виконати комплекс аеробних вправ.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи студентів.

2. Навчити техніці виконання вправ для загального розвитку зі скакалкою.

3. Вдосконалити техніку виконання стретчингу.

4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС, загально розвиваючі вправи зі скакалкою, комплекс вправ стретчингу, комплекс аеробних вправ.

СРС: виконати комплекс статичних силових вправ.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

2. Вдосконалити техніку виконання вправ стретчингу.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: аеробні вправи середньої інтенсивності, вправи стретчингу, стрибкові вправи, стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

3. Навчити техніці виконання силових вправ у парах.

4. Сприяти розвитку координації рухів.

Засоби: тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан, аеробні вправи середньої інтенсивності, силові вправи у парах, вправи для розвитку координації.

СРС: виконати комплекс вправ для зміцнення м'язів черевного пресу.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку зі скакалками.

2. Вдосконалити техніку виконання вправ для розвитку рівноваги.

3. Вдосконалити техніку виконання статично-динамічних силових вправ.

4. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

5. Скласти КН: нахил тулуба вперед з положення сидячи, згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Засоби: загально розвиваючі вправи зі скакалкою, вправи на фітболі для розвитку рівноваги, статично-динамічні силові вправи, дихальні вправи, КН: нахил тулуба вперед з положення сидячи, згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

СРС: виконати комплекс вправ для зміцнення м'язів рук та черевного пресу.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання аеробних вправ високої інтенсивності.

2. Ознайомити з технікою виконання вправ вільної програми.

3. Скласти КН: біг 100 метрів з високого старту; піднімання тулуба з положення лежачи, руки за головою.

4. Вдосконалити техніку виконання стретчингу.

Засоби: аеробні вправи високої інтенсивності, вправи вільної програми з обов'язковими елементами на техніку виконання, КН: біг 100 метрів з високого старту; піднімання тулуба з положення лежачи, руки за головою, комплекс вправ стретчингу.

СРС: виконати комплекс вправ для зміцнення м'язів ніг.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Навчити техніці виконання вправ вільної програми з обов'язковими елементами.

3. Вдосконалити техніку виконання стретчингу.

4. Скласти КН: біг 3000 м (ч), 2000 м (ж).

Засоби: загально розвиваючі вправи, вправи вільної програми з обов'язковими елементами на техніку виконання, комплекс вправ стретчингу, КН: біг 3000 м (ч), 2000 м (ж).

СРС: виконати комплекс вправ стретчингу, комплекс вправ для формування правильної постави.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Скласти КН: вільна програми з обов'язковими елементами на техніку виконання, стрибки зі скакалкою.

3. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

Засоби: комплекс вправ для загального розвитку; КН: вільна програми з обов'язковими елементами, стрибки зі скакалкою; дихальні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для загального розвитку.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

### ***9.2.2.3. Практичні заняття навчальних відділень кредитного модуля «Удосконалення спеціальних фізичних якостей засобами рухової активності та спорту» (3 семестр)***

#### **Практичні заняття з аеробіки - Толмачова С.Є.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): гімнастичні мати, палиці, м'ячі, степ-платформи, скакалки, кубики, секундомір, музичний центр, лінійка для вимірювання гнучкості, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з аеробіки та історією виникнення і розвитку аеробіки.

2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

3. Ознайомити з технікою виконання базових кроків аеробних комплексів.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Техніка безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з аеробіки. Засоби та методи самоконтролю за станом організму. Загально-розвиваючі вправи на місці та в пересуванні, ходьба, біг, дихальні вправи. Базові кроки: step-tach, grape wine, V-step, cross, shasse, jumping jack, mambo, cha-cha. Робота на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Навчити техніці виконання базових кроків аеробних комплексів.

2. Ознайомити з технікою виконання вправ на місці та в пересуванні, з переліком заборонених елементів.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили та міцності м'язів рук, ніг, спини.

Засоби: Аеробний комплекс № 1 «позаударний» без стрибків. Вправи на місці та в пересуванні зі зміною напрямку. Показ заборонених елементів. Вправи з гантелями, з боді-баром, робота на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Навчити техніці виконання базових кроків аеробних комплексів зі зміною темпу.

2. Ознайомити з технікою роботи рук.

3. Сприяти розвитку координаційних здатностей.

Засоби: Аеробний комплекс № 1 «позадарний». Робота рук у «фронтальній» та «сагітальній» площині обличчям до дзеркала. Стрибки зі скакалкою на правій та лівій нозі, подвійні, з обертом скакалки назад.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здатностей.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання базових кроків.

3. Ознайомити з технікою роботи рук.

4. Сприяти розвитку координаційних здатностей.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Аеробний комплекс зі зміною темпу музичного супроводу та напрямку виконання вправ. Робота рук у «фронтальній» та «сагітальній» площині, узгодження з базовими кроками аеробного комплексу №1. Стрибки через скакалку.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку вибухової сили.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Вдосконалити техніку роботи рук в узгодженні з базовими кроками в аеробному комплексі №1.

2. Ознайомити з технікою стрибків через скакалку.

3. Ознайомити з елементами групи А.

4. Сприяти розвитку вибухової сили.

Засоби: Аеробний комплекс №1 з координацією рук, ніг, разом. Стрибки через скакалку на правій, лівій нозі, подвійні стрибки, стрибки з обертом скакалки назад. Робота на тренажерах. Елементи групи А вартістю 0,1-0,3 бали (STRADDLE PUSH UP OR PUSH UP; LEG PUSH UP; 1 APM PUSH UP; LATERAL PUSH UP). Стрибки зігнувши ноги, стрибки ноги нарізно в сагітальній площині.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку вибухової сили.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Навчити техніці виконання комплексу вправ підготовчої частини заняття.

2. Вдосконалити техніку роботи рук в узгодженні з базовими кроками, вправами на місці та в пересуванні.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Аеробний комплекс вправ, попередній стретчінг, ходьба на місці, дихальні вправи. Аеробний комплекс "Latino". Біг 3 підходи по 4 хв.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ підготовчої частини заняття.

2. Вдосконалити техніку виконання елементів групи А вартістю 0,1-0,3 бали.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Аеробний комплекс вправ підготовчої частини уроку, елементи групи А. Силовий вис: утримання у висі лежачи, згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Тяга до підборіддя з боді-баром, стійка на передпліччі. Заклучний стретчінг, вправи на відновлення дихання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ основної частини заняття.

2. Навчити техніці виконання елементів групи В вартістю 0,1-0,3 бали.

3. Сприяти розвитку швидко-силових якостей.



Засоби: Аеробний комплекс вправ, вправи основної частини уроку: стрибки, базові кроки ускладнені роботою рук, випади, махи ногами в різних напрямках. Елементи групи В (упор кутом ноги нарізно; упор кутом нарізно з поворотом 180 градусів; L-SUPPOP). Естафета «Strenflex».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидко-силових якостей.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці виконання комплексу вправ основної частини заняття.

2. Вдосконалити техніку виконання елементів групи В.

3. Ознайомити з комплексом вправ «Pilates».

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Аеробний комплекс вправ, базові кроки на місці та в пересуванні з роботою рук, нахили, стрибки з поступовим прискоренням темпу музичного супроводу. Поєднання з аеробним комплексом підготовчої частини, елементи групи В на гімнастичних матах, нахили з підтримкою. Комплекс вправ на гнучкість «Pilates».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ основної частини заняття.

3. Ознайомити з групою елементів С вартістю 0,1-0, 3 бали.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Аеробний комплекс підготовчої та основної частини уроку зі зміною вихідного положення. Елементи групи С (стрибок з поворотом на 360°, стрибок з поворотом на 180°, стрибок з поворотом на 180° у шпагат, стрибок з поворотом на 180° у фронтальний шпагат). Вправи на гімнастичних матах: підйом тулубу лежачи на спині, руки за головою, підйом ніг зігнутих в колінних суглобах, групування, складка.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Контрольне заняття. Оцінити техніку виконання вправ підготовчої та основної частини заняття.

2. Навчити техніці виконання елементів групи С.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Аеробний комплекс №1. Елементи групи С (стрибок з поворотом на 360°, стрибок з поворотом на 180°, стрибок з поворотом на 180° у шпагат, стрибок з поворотом на 180° у фронтальний шпагат). Нахили, випади, шпагати.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання контрольного нормативу згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

2. Навчити техніці виконання комплексу вправ зі скалкою.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Контрольний норматив – згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Вправи зі скалкою. Естафета «Strenflex».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ заключної частини заняття.

2. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ зі скакалкою.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Аеробний комплекс вправ заключної частини, заключний стретчинг, ізольована робота для різних груп м'язів. Комплекс вправ зі скакалкою, стрибки зі зміною обертів скакалки, подвійні стрибки. Вправи з боді-баром, з гантелями з вихідного положення стоячи, сидячи, лежачи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Навчити техніці виконання контрольного нормативу - підйом тулубу з в. п. лежачи на спині руки за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах.

2. Вдосконалити техніку виконання елементів групи С.

3. Сприяти розвитку силової витривалості.

Засоби: підйом тулубу з в. п. лежачи на спині руки за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах. Елементи групи С групами та індивідуально, окремо та в аеробному комплексі. Вправи з гантелями, боді-баром.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку силової витривалості.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ базової аеробіки.

2. Ознайомити з технікою виконання елементів групи Д.

3. Вдосконалити техніку виконання контрольних нормативів.

4. Сприяти розвитку швидкісної витривалості.

Засоби: Аеробний комплекс на оцінку, групами та індивідуально. Елементи групи Д (шпагат; вертикальний шпагат руки на підлозі; безопорний вертикальний шпагат; фронтальний шпагат). Підйом тулубу з в. п. лежачи на спині руки за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах; згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Стрибки через скакалку на час. Естафета «Strenflex».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкісної витривалості.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Навчити техніці виконання елементів групи Д.

2. Скласти контрольний норматив згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Елементи групи Д в четвірках на праву та ліву ноги, в обидві сторони (повороти через праве та ліве плече). Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (руки на степ-платформі, гімнастичній лаві чи на підлозі). Робота на тренажерах. Комплекс вправ «Pilates» (нахили; шпагати; махи у різній площині; вправи біля «станка»).

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання аеробного комплексу №2 «ударного» зі стрибками.

2. Вдосконалити техніку виконання елементів групи А, В разом.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Аеробний комплекс з базовими змагальними стрибками зі зміною послідовності частин комплексу. Елементи в четвірках ( TRADDLE PUSH UP OR PUSH UP+ упор кутом ноги нарізно; LEG PUSH UP+ упор кутом ноги нарізно з поворотом на 180°; 1 ARM PUSH UP+ L-SUPPOR; LATERAL PUSH UP+ L-SUPPOR), індивідуально.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробного комплексу №2 «ударного» зі стрибками.

2. Скласти контрольний норматив - підйом тулубу з в. п. лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті у колінних суглобах.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Аеробний комплекс зміною вихідного положення, зі зміною послідовності частин комплексу, в четвірках, підйом тулубу з в. п. лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті у колінних суглобах. Стрибки через скакалку. Естафета. Робота на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ визначення для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання контрольного нормативу - човниковий біг 4х9 м.

3. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ зі скакалкою.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Човниковий біг 4х9 м. Комплекс вправ зі скакалкою. Робота на тренажерах. Вправи на гімнастичних матах, нахили, махи ногами, шпагати у різній площині.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання контрольного нормативу - стрибок у довжину з місця.

2. Вдосконалити техніку виконання аеробного комплексу №2 «ударного» зі стрибками.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Стрибок у довжину з місця, стрибки через гімнастичну лаву, стрибки з напівприсіду вгору. Аеробний комплекс №2 «ударний» - індивідуально. Вправи з гантелями, боді-баром, на окремі групи м'язів (верхнього плечового поясу, м'язи спини, м'язи стегна, м'язи черевного пресу).

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Скласти контрольні нормативи: човниковий біг 4х9 м; стрибок у довжину з місця.

2. Вдосконалити техніку виконання аеробного комплексу вправ підготовчої, основної та заключної частин заняття.

3. Сприяти розвитку координаційних здатностей.

Засоби: човниковий біг 4х9 м; стрибок у довжину з місця. Аеробний комплекс вправ. Робота на тренажерах. Вправи в парах на координацію рухів, спиною до дзеркала.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здатностей.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання базових кроків та вправ аеробного комплексу на степ-платформах.

2. Скласти контрольні нормативи: човниковий біг 4х9 м; стрибок у довжину з місця.

3. Сприяти розвитку координаційних здатностей.

Засоби: човниковий біг 4х9 м; стрибок у довжину з місця. Базові кроки на степ-платформах (Basic; Reverse; Knee-UP; Kick; V-step; Cross; March; Mambo; Over). Стрибки, кроки на степ-платформі та узгодження їх з роботою рук. Естафета «Стренфлекс», комплекс вправ зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здатностей.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання контрольного нормативу - утримання рівноваги («ластівка») на правій та лівій ногах на час.

2. Навчити техніці виконання вправ аеробного комплексу на степ-платформі.

3. Сприяти розвитку вибухової сили.

Засоби: Контрольний норматив – рівновага («ластівка») на правій та лівій ногах на час. Рівновага на стопі, на носках, на двох ногах руки догори, на одній нозі вертикально, на правій та лівій нозі горизонтально з розплющеними та заплющеними очима. Аеробний комплекс на степ-платформі в четвірках. Стрибки зі скакалкою, стрибки через гімнастичну лаву, вистрибування вгору стоячи на степ-платформі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку вибухової сили.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ коригуючої гімнастики з гімнастичною палицею.

2. Навчити техніці виконання контрольного нормативу - утримання рівноваги («ластівка») на правій та лівій ногах на час.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Рівновага на стопі, на носках, на двох ногах руки догори, на одній нозі вертикально, на правій та лівій нозі горизонтально з розплющеними та заплющеними очима. Рівновага («ластівка») на правій та лівій ногах на час. Вправи комплексу коригуючої гімнастики з гімнастичною палицею з положення стоячи, сидячи, лежачи. Аеробний комплекс №2 «ударний».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Навчити техніці виконання комплексу вправ коригуючої гімнастики з гімнастичними палицями.

2. Вдосконалити техніку виконання аеробного комплексу на степ-платформі.

3. Скласти контрольний норматив - утримання рівноваги («ластівка») на правій та лівій ногах на час.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Контрольний норматив - утримання рівноваги («ластівка») на правій та лівій ногах на час. Вправи з гімнастичною палицею: нахили, повороти - стоячи, сидячи, лежачи. Аеробний комплекс на степ-платформі в групі та індивідуально обличчям та спиною до дзеркала. Кругове тренування (вправи на підлозі; на гімнастичній лаві; на шведській стінці; вправи з гантелями).

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання аеробних вправ стилю «Фанк».

2. Вдосконалити техніку виконання аеробного комплексу вправ з гімнастичною палицею.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: базові кроки та вправи стилю “Фанк”. Аеробний комплекс з гімнастичною палицею в парах та індивідуально. Робота на тренажерах, вправи з боді-баром, з гантелями, стоячи, сидячи та лежачи на гімнастичних матах. Ізольоване силове навантаження на різні групи м’язів.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ з гімнастичним м’ячем (футболом).

2. Навчити техніці виконання вправ аеробного комплексу в стилі «Фанк».

3. Скласти контрольний норматив - стрибки зі скакалкою на двох ногах на час.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: контрольний норматив - стрибки зі скакалкою на двох ногах на час.

Вправи з гімнастичним м’ячем стоячи, сидячи, лежачи на гімнастичних матах (нахили, випади, шпагати, махи у різній площині, вправи у гімнастичного станка).

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання вправ аеробного комплексу №2 «ударного» зі стрибками.

3. Навчити техніці виконання вправ з гімнастичним м’ячем.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Аеробний комплекс «ударний». Вправи з гімнастичним м’ячем: стоячи, сидячи, лежачи (партер), кругове тренування. Естафета.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання базових вправ латиноамериканського стилю.

2. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ з гімнастичними м’ячами.

3. Сприяти розвитку координаційних здатностей.

Засоби: вправи латиноамериканського стилю. Комплекс вправ з гімнастичними м’ячами. Робота на тренажерах, вправи на підлозі - ізольована робота над різними групами м’язів. Повороти, рівновага з заплющеними очима, узгодження роботи рук та ніг на тестових стрибках.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здатностей.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання базових кроків.

3. Ознайомити з технікою роботи рук.

4. Сприяти розвитку координаційних здатностей.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Аеробний комплекс латиноамериканського стилю в четвірках, зі зміною напрямку вихідного положення та частин комплексу. Елементи групи А вартістю 0,1-0,3 бали, стрибки зі скакалкою, човниковий біг 4х9 м, естафета.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здатностей.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Провести тестування фізичного, функціонального та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання базових кроків.

3. Ознайомити з технікою роботи рук.

4. Сприяти розвитку координаційних здатностей.

Засоби: тестування фізичного, функціонального та психофізичного стану студентів. Вправи з гантелями, з боді-баром; стоячи, сидячи, лежачи на гімнастичних матах для м'язів верхнього плечового поясу, спини, стегон, м'язів живота. Елементи групи В. Аеробний комплекс №2 «ударний» зі зміною вихідного положення індивідуально. Робота на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Вдосконалити вміння та рухові навички кругового тренування.

2. Вдосконалити техніку виконання елементів групи С.

3. Сприяти розвитку вибухової сили.

Засоби: Кругове тренування (вправи на степ-платформі; вправи базової аеробіки; вправи з гімнастичним м'ячем; стрибки зі скакалкою). Вправи на відновлення. Елементи групи С. Робота на тренажерах, стрибки зі скакалкою, через гімнастичну лаву, стрибки вгору.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку вибухової сили.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ аеробного комплексу №1 «позаударного».

2. Вдосконалити техніку виконання елементів групи Д.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Аеробний комплекс №1 - індивідуально. Елементи групи Д в четвірках. Вправи комплексу «Пілатес». Заключний стретчинг.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ аеробного комплексу №2 «ударного».

2. Прийом та перескладання контрольних нормативів.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Аеробний комплекс зі стрибками - «ударний» 5 «піків» навантаження індивідуально. Контрольні нормативи: човниковий біг 4х9 м, стрибок у довжину з місця, стрибки зі скакалкою, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, рівновага, аеробний комплекс базової аеробіки, підйом тулубу з в. п. лежачи на спині руки за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах. Стрибки зі скакалкою. Ходьба, дихальні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

### **Практичні заняття з баскетболу Єфременко В.М.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): баскетбольні щити з кошиками, баскетбольні та медбольні м'ячі, стійки, скакалки, секундоміри, кубики, свистки.

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з баскетболу.

2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

3. Навчити основній стійці баскетболіста, переміщенням, поворотам.

4. Навчити техніці виконання ловлі м'яча двома руками на місці.

5. Сприяти розвитку фізичної якості спритності за допомогою жонглювання.

Засоби: Техніка безпеки та правила поведінки на практичних заняттях з баскетболу. Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Захисна стійка, переміщення на максимальній швидкості. Передача та ловля м'яча на місці, середній та максимальній швидкості. Кидки м'яча у стрибку з близької відстані. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Навчити техніці передачі та ловлі м'яча однією та двома руками.

2. Навчити техніці виконання кидків м'яча у кошик з середньої відстані.

3. Сприяти розвитку спритності та гнучкості за допомогою жонглювання м'ячем.

Засоби: Переміщення зі стрибками, поворотами та зупинками на максимальній швидкості. Жонглювання одним та двома м'ячами на місці. Передача та ловля м'яча однією та двома руками у стрибку. Кидки м'яча у стрибку з близької відстані. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості та спритності.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Навчити техніці ведення м'яча правою, лівою рукою та поперемінно на місці та у русі.

2. Навчити техніці виконання кидків м'яча однією рукою у русі.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Жонглювання одним та двома м'ячами на місці та у русі. Переміщення зі стрибками, поворотами та зупинками на максимальній швидкості. Передача та ловля м'яча однією та двома руками у стрибку. Кидки м'яча у стрибку з середньої відстані. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Навчити техніці перехоплення м'яча при передачах.

3. Навчити техніці кидків м'яча у кошик після виконання технічних прийомів нападу.

4. Сприяти розвитку спритності та координації рухів за допомогою рухливої гри.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Ведення м'яча без зорового контролю з чередуванням висоти відскоку. Рухлива гра. Переміщення з технічними прийомами нападу та веденням м'яча. Кидки м'яча у кошик однією рукою у стрибку після проходів в різних напрямках до щита. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності та стрибучості.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Навчити техніці ведення м'яча різними способами з зупинками та поворотами.

2. Навчити техніці передачі м'яча у трійках та п'ятірках.

3. Сприяти розвитку координації та спритності у рухливих іграх.

Засоби: Ведення м'яча зі зміною напрямку та швидкості руху без зорового контролю з чередуванням висоти відскоку. Переміщення з технічними прийомами нападу та веденням м'яча. Рухливі ігри. Кидки м'яча у кошик однією рукою у стрибку після проходів в різних напрямках до щита. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації та сили.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання кидків у кошик з середньої та дальньої дистанції.

2. Ознайомити з технікою виконання передачі двома м'ячами.

3. Сприяти розвитку спритності та координації.

Засоби: Жонглювання одним та двома м'ячами на місці та у русі. Переміщення з технічними прийомами нападу та веденням м'яча. Кидки м'яча. Передачі двома м'ячами. Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та координації.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Ознайомити з технікою вибивання м'яча при веденні.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик з середньої дистанції.

3. Сприяти розвитку координації та спритності за допомогою жонглювання.

Засоби: Жонглювання одним та двома м'ячами у русі. Ведення м'яча зі зміною напрямку та швидкості руху без зорового контролю з чередуванням висоти відскоку. Переміщення з технічними прийомами нападу та веденням м'яча. Кидки м'яча. Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості та спритності.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча з різних точок та відстаней.

2. Вдосконалити техніку виконання вивчених способів передач в різних напрямках, темпі та відстані.

3. Сприяти розвитку координації та спритності за допомогою жонглювання.

Засоби: Жонглювання одним та двома м'ячами у русі. Передачі м'яча в парах трійках на місці та у русі. Перехоплення м'яча при передачах. Комбінована вправа. Кидки м'яча. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці виконання накривання м'яча при кидках у кошик.

2. Вдосконалення техніки виконання кидків м'яча з різних точок та відстаней.

3. Сприяти розвитку координації та спритності за допомогою жонглювання.

Засоби: Жонглювання одним та двома м'ячами у русі. Передачі м'яча в парах, трійках, на місці та в русі з пасивним захисником. Перехоплення м'яча при передачах м'яча в русі. Кидки м'яча. Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості та спритності.



Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Ознайомити з виконанням взаємодій двох гравців з заслонами.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик у русі.

3. Сприяти розвитку координації та спритності за допомогою естафет.

Засоби: Індивідуальні відволікаючі дії 1х1 без м'яча проти пасивного та активного захисника. Індивідуально-технічні дії гравця. Передачі м'яча в парах трійках на місці та у русі з пасивним захисником. Естафети. Кидки м'яча. Взаємодії двох гравців. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та гнучкості.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання швидкого прориву.

2. Ознайомити з виконанням взаємодії двох гравців з наведенням у напад.

3. Сприяти розвитку швидкості у рухливій грі "Салки".

Засоби: Передачі м'яча в русі з кидком у кошик після подвійного кроку в парах. Швидкий прорив. Індивідуально-технічні дії гравця. Рухлива гра "Салки". Взаємодії гравців в малих групах. Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості та швидкості.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Ознайомити з виконанням взаємодії двох гравців, використовуючи заслони.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча в кошик.

3. Сприяти розвитку спритності у рухливій грі «Збережи м'яч».

Засоби: Передачі м'яча у русі. Кидки м'яча з різних точок та відстаней. Взаємодії двох гравців (різних амплуа) при заслонах. Рухлива гра «Збережи м'яч». Кидки м'яча у кошик з активним та пасивним захисником. Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості та спритності.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Навчити виконання взаємодії гравців при заслонах.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча в кошик з середньої та далекої дистанції.

3. Сприяти розвитку спритності у рухливій грі «Салки з м'ячем».

Засоби: Жонгливання м'ячами. Взаємодії гравців при заслонах та наведеннях. Переміщення із технічними прийомами нападу та веденням м'яча. Рухлива гра «Салки з м'ячем». Кидки м'яча. Швидкий прорив. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та стрибучості.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Навчити взаємодії двох гравців при заслонах.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик.

3. Сприяти розвитку спритності та швидкості за допомогою естафет.

Засоби: Захисна стійка під час переміщень та зупинок, робота ніг та рук при рухах суперника зліва та справа. Індивідуальні відволікаючі дії 1х1 з веденням м'яча проти пасивного та активного захисника. Естафети. Кидки м'яча. Взаємодія двох гравців при заслоні. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та швидкості.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити виконання індивідуальних дій гравця.

2. Навчити виконання швидкого прориву.

3. Сприяти розвитку спритності та координації за допомогою жонглювання.

Засоби: Індивідуальні відволікаючі дії 1х1 з веденням м'яча проти активного захисника. Кидки м'яча. Жонглювання одним та двома м'ячами у русі. Взаємодії в малих групах у нападі. Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості та гнучкості.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Навчити виконанню індивідуальних дій гравця.

2. Навчити виконанню швидкого прориву.

3. Сприяти розвитку координації за допомогою жонглювання.

Засоби: Відволікаючі дії в парах 1х1, 2х1 з веденням та передачами м'яча проти пасивного та активного захисника. Жонглювання одним та двома м'ячами у русі. Вибивання м'яча ззаду при його веденні, оволодіння м'ячем, що котиться. Кидки м'яча з близької та середньої відстані при активному опорі суперника. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості та спритності.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Навчити техніці виконання кидків м'яча у кошик.

2. Навчити командним взаємодіям гравців у нападі.

3. Сприяти розвитку спритності та швидкості за допомогою естафет.

Засоби: Відволікаючі дії в парах 1х1, 2х1 з веденням та передачами м'яча проти активного захисника та проти двох пасивних захисників. Вибивання м'яча ззаду при його веденні, оволодіння м'ячем, що котиться. Естафети. Кидки м'яча з близької та середньої відстані при активному опорі суперника. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та швидкості.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання індивідуальних дій гравця у захисті.

2. Навчити взаємодії двох гравців у захисті при перетинанні, відступі та прослизанні.

3. Сприяти розвитку спритності у рухливій грі «Салки з м'ячем».

Засоби: Взаємодії 2х2 в захисті, при пасивному нападі. Кидки м'яча. Передачі м'яча в парах на місці та в русі. Рухлива гра «Салки з м'ячем». Індивідуальні дії гравця. Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та гнучкості.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Навчити виконанню індивідуальних дій гравця.

2. Навчити техніці виконання кидків м'яча у кошик з активним опором суперника.

3. Сприяти розвитку спритності та стрибучості у рухливій грі "Хто більше".

Засоби: Взаємодії 1х1, 2х1 з веденням, передачами м'яча, заслонами та наведенням проти активних захисників. Рухлива гра «Хто більше». Відбивання м'яча при кидках з місця. Штрафні кидки. Передачі в парах у русі з активним захистом. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Вдосконалити техніку ведення м'яча в поєднанні з іншими технічними прийомами.

2. Навчити техніці кидків м'яча у кошик з різних точок після виконання технічних прийомів.

3. Сприяти розвитку спритності та швидкості за допомогою естафет.

Засоби: Взаємодії 1х1, 2х1 з веденням, передачами м'яча, заслонами та наведенням проти активних захисників. Естафети. Ведення м'яча. Кидки м'яча з різних точок та відстаней при активному опорі суперника. Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та швидкості.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання передачі м'яча.

2. Вдосконалити взаємодії гравців у нападі та захисті.

3. Сприяти розвитку сили та витривалості за допомогою естафет.

Засоби: Взаємодії 2х2, 3х3 з веденням, передачами м'яча, заслонами та наведенням проти активних захисників. Передачі м'яча. Естафети. Добивання м'яча. Кидки м'яча з різних точок та відстаней при активному опорі суперника після передачі м'яча. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили та витривалості.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Вдосконалити техніку ведення м'яча в поєднанні з іншими технічними прийомами.

2. Навчити техніці кидків м'яча у кошик з різних точок після виконання технічних прийомів.

3. Сприяти розвитку спритності та швидкості.

Засоби: Ведення м'яча в поєднанні з іншими технічними прийомами. Кидки м'яча. Взаємодії 1х1, 2х1 з використанням ведення, передач м'яча, заслону та наведення проти активних захисників. Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості та вибухової сили.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Вдосконалити взаємодії гравців у нападі та захисті.

2. Вдосконалити техніку виконання швидкого прориву.

3. Сприяти розвитку витривалості та вибухової сили.

Засоби: Кидки м'яча у русі після передачі м'яча в різних напрямках до щита з активним опором суперника. Командні взаємодії гравців у нападі та захисті. Швидкий прорив. Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості та сили.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Навчити техніці виконання швидкого прориву.

2. Вдосконалити взаємодії двох гравців з наведенням та заслону у нападі.

3. Сприяти розвитку швидкості у рухливій грі "Салки".

Засоби: Взаємодія в трійках з використанням заслону та наведенням. Швидкий прорив. Рухлива гра "Салки". Кидки м'яча у кошик в парах з різних відстаней та точок після передачі у стрибку. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості та гнучкості.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання перехвату м'яча.

2. Вдосконалити техніку ведення м'яча в поєднанні з іншими технічними прийомами.

3. Сприяти розвитку вибухової сили та витривалості.

Засоби: Взаємодія двох гравців з наведенням у нападі, протидія наведенню у захисті. Передачі м'яча на місці та у русі, перехват м'яча. Ведення м'яча в поєднанні з

іншими технічними прийомами. Кидки м'яча у кошик в парах з різних відстаней та точок після передачі у стрибку. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили та витривалості.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання передачі м'яча.

2. Вдосконалити взаємодії гравців у нападі та захисті.

3. Сприяти розвитку сили та витривалості за допомогою естафет.

Засоби: Взаємодія двох гравців у нападі. Передачі м'яча в русі. Кидки м'яча з різних відстаней при активному опорі суперника. Естафети. Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку вибухової сили та витривалості.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик у стрибку однією рукою після подвійного кроку.

2. Вдосконалити техніку виконання вивчених способів передач м'яча в різних напрямках, темпі та відстані.

3. Сприяти розвитку спритності за допомоги рухливої гри "Собачка".

Засоби: Взаємодія двох гравців з заслонами, в умовах активного опору та груповий відбір м'яча. Передачі м'яча на місці та в русі. Штрафні кидки. Жонгливання м'яча на місці та в русі. Рухлива гра "Собачка". Кидки м'яча у кошик після передачі. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей спритності та сили.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити взаємодії гравців у нападі при заслонах.

3. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик.

4. Сприяти розвитку спритності та швидкості за допомогою естафет.

Засоби: Взаємодії двох гравців у нападі з використанням заслону та наведення. Жонгливання м'яча на місці та в русі. Естафети. Кидки м'яча у кошик серіями по 3 кидки з різних точок після передачі при пасивному опорі суперника. Перехвати м'яча. Навчальна гра з використанням вивчених взаємодій.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості та спритності.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Вдосконалити взаємодії гравців у нападі при заслонах.

3. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Контрольні нормативи: стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4x9 метрів, згинання - розгинання рук в упорі лежачи. Передачі м'яча в трійках у русі. Кидки м'яча з різних точок та відстаней. Взаємодії двох гравців при заслонах у нападі. Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та стрибучості.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Вдосконалити техніку виконання вивчених способів передач м'яча.

4. Вдосконалити взаємодії гравців у нападі при заслонах.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Контрольні нормативи – кидки у кошик після подвійного кроку, перехвати м'яча руками між ногами з переду-назад та з-заду-наперед за 15", жонглювання м'ячем між ногами по "вісімці" за 15". Передачі м'яча в трійках у русі. Кидки м'яча з різних точок та відстаней. Взаємодії двох гравців при заслонах у нападі. Штрафні кидки. Комбінована вправа. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили та витривалості.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик.

2. Вдосконалити навички баскетболіста у двосторонній грі.

3. Сприяти розвитку спритності за допомоги рухливої гри "Собачка".

Засоби: Передачі м'яча в трійках у русі. Кидки м'яча з різних точок та відстаней. Рухлива гра "Собачка". Взаємодії двох гравців при заслонах у нападі. Штрафні кидки. Комбінована вправа. Навчальна двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та сили.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

2. Вдосконалити навички баскетболіста у двосторонній грі.

3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: Контрольні нормативи – кидки у кошик після подвійного кроку, перехвати м'яча руками між ногами з переду-назад та з-заду-наперед за 15", жонглювання м'ячем між ногами по "вісімці" за 15". Передачі м'яча в трійках у русі. Кидки м'яча з різних точок та відстаней. Штрафні кидки. Навчальна двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та гнучкості.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Вдосконалити навички баскетболіста безпосередньо у двосторонній грі.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Контрольні нормативи: стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4х9 метрів, згинання - розгинання рук в упорі лежачи. Штрафні кидки. Навчальна двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості та швидкості.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Прийом та перескладання контрольних нормативів.

2. Вдосконалити навички баскетболіста безпосередньо у двосторонній грі.

3. Сприяти розвитку швидкості у рухливій грі "Салки".

Засоби: Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості. Рухлива гра "Салки". Штрафні кидки. Навчальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості та швидкості.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

## **Практичні заняття з боксу Назимок В.В.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): боксерські рукавички, боксерські груші, подушки, мішки, ринг, скакалки, секундоміри, кубики, свистки, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки студентів на практичних заняттях з боксу.

2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

3. Вдосконалити техніку виконання подвійних прямих і бокових ударів та захисту від них.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. ТБ та правила поведінки студентів на практичних заняттях з боксу. ЗФП Бій з тінню. Подвійні прямі та бокові удари та захист від них. Двосторонній бій на відчуття дистанції лівою рукою. Робота на снарядах. Робота на тренажерах.

СРС: комплекс вправ на розвиток витривалості.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання подвійних прямих, бокових ударів та захисту від них.

2. Вдосконалити техніку поодиноких, подвійних контрударів в голову та тулуб.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. Подвійні прямі та бокові удари та захист від них. Поодинокі, подвійні контрудари в голову та тулуб. Захист. Бій з тінню. Вільний бій на прямий удар лівою в голову, лівою, правою в тулуб. Робота на снарядах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прямих ударів в зустрічній формі.

2. Вдосконалити техніку виконання прямих ударів у контратакуючій формі.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. Зустрічні прямі удари. Контратакуючі прямі удари. Бій з тінню. Двосторонній бій на відчуття дистанції лівою рукою. Робота на снарядах. Робота на тренажерах.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання прямих ударів в зустрічній формі.

3. Вдосконалити техніку виконання прямих ударів у контратакуючій формі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. ЗФП. Зустрічні прямі удари. Контратакуючі прямі удари. Бій з тінню. Двосторонній бій на відчуття дистанції лівою рукою. Вільний бій на прямі удари в голову та тулуб. Робота на снарядах. Вправи з набивними м'ячами.

СРС: комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Вдосконалити техніку і тактику ведення бою проти боксера-лівші.

2. Вдосконалити техніку захисту нирком та ухилом назад.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: ЗФП. Захист нирком та ухилом назад в парах з партнером. Бій з тінню в правосторонній стійці. Дії проти боксера-лівші в правосторонній стійці. Вільний бій проти боксера-лівші. Робота на снарядах. Робота на тренажерах.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Вдосконалити техніку і тактику ведення бою проти боксера-лівші.

2. Вдосконалити техніку захисту нирком та ухилом назад.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: ЗФП. Захист нирком та ухилом назад в парах з партнером. Бій з тінню в правосторонній стійці. Дії проти боксера-лівші в правосторонній стійці. Вільний бій проти боксера-лівші. Робота на снарядах. Вправи з набивними м'ячами.

СРС: комплекс вправ на розвиток витривалості.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Вдосконалити техніку і тактику ведення бою проти боксера-лівші.

2. Вдосконалити техніку захисту нирком та ухилом назад.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. Захист нирком та ухилом назад в парах з партнером. Бій з тінню в правосторонній стійці. Дії проти боксера-лівші в правосторонній стійці. Вільний бій проти боксера-лівші. Робота на снарядах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання подвійних ударів та контрударів в голову та тулуб.

2. Ознайомити з технікою комбінованого захисту від подвійних ударів.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: ЗФП. Подвійні удари та контрудари в голову та тулуб. Комбінований захист від подвійних ударів, захист нирком. Бій з тінню в парах. Вільний бій на прямі удари в голову і тулуб. Вправи на боксерських снарядах.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання подвійних ударів та контрударів в голову та тулуб.

2. Навчити техніці комбінованого захисту від подвійних ударів.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: ЗФП. Подвійні удари та контрудари в голову та тулуб. Комбінований захист від подвійних ударів, захист нирком, ухилом вліво, вправо. Бій з тінню. Умовний бій. Робота на снарядах. Вправи з тенісним м'ячем.

СРС: комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Ознайомити з технікою виконання обманних ударів (фінтів) в голову та тулуб.

3. Вдосконалити техніку виконання прямих, бокових, контрударів та захисту від них.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. ЗФП. Обманні удари в голову та тулуб. Прямі, бокові удари, контрудари та захист від них. Бій з тінню. Умовний бій. Робота на снарядах. Вправи з набивними м'ячами.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Навчити техніці виконання обманних ударів (фінтів) в голову та тулуб.

2. Вдосконалити техніку виконання прямих, бокових ударів, контрударів та захисту від них.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: ЗФП. Обманні удари в голову та тулуб. Прямі, бокові удари, контрудари та захист від них. Бій з тінню. Вільний бій. Робота на снарядах. Робота зі скалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток витривалості.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити техніці виконання фінтів, прямих, бокових ударів, ударів знизу в голову та тулуб.

2. Вдосконалити техніку виконання прямих, бокових ударів.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: ЗФП. Фінти. Прямі, бокові удари, удари знизу в голову та тулуб. Захист від ударів. Бій з тінню. Умовний бій в парах. Вільний бій. Робота на снарядах.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Навчити техніці виконання фінтів, прямих, бокових ударів, ударів знизу в голову та тулуб

2. Вдосконалити техніку виконання прямих, бокових та ударів знизу і захисту від них.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби. ЗФП. Фінти. Прямі, бокові удари, удари знизу в голову та тулуб та захист від ударів. Бій з тінню. Умовний бій в парах. Вільний бій. Робота на снарядах. Робота на тренажерах.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання фінтів, прямих, бокових та знизу в голову та тулуб.

2. Вдосконалити техніку виконання серії прямих бокових ударів, ударів знизу та захисту від них.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: ЗФП. Фінти. Прямі, бокові удари, удари знизу в голову та тулуб та захист від ударів. Серії прямих бокових ударів, ударів знизу та захист від них. Бій з тінню. Подвійні прямі удари лівою та правою в голову. Вільний бій. Робота на снарядах. Робота зі скалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Ознайомити з технікою ведення ближнього бою та технікою захисту від коротких ударів.

2. Вдосконалити техніку виконання фінтів, прямих, бокових та знизу в голову та тулуб.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.



Засоби: ЗФП. Фінти. Прямі, бокові удари, удари знизу в голову та тулуб. Близній бій. Техніка ближнього бою. Способи входження в ближній бій та вихід з нього. Основні положення ніг, рук, голови та тулуба. Умовний бій на ближній дистанції. Бій з тінню. Робота на снарядах. Робота зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Навчити техніці ведення ближнього бою та техніці захисту від коротких ударів.

2. Вдосконалити техніку виконання серії прямих бокових ударів, ударів знизу та захисту від них.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: ЗФП. Близній бій. Способи входження в ближній бій та вихід з нього. Основні положення ніг, рук, голови та тулуба. Умовний бій на ближній дистанції. Прямі, бокові удари, удари знизу в голову та тулуб та захист від них. Бій з тінню. Робота на снарядах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Навчити техніці ведення ближнього бою.

2. Вдосконалити техніку виконання прямих, бокових ударів.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: ЗФП. Близній бій. Активні дії в ближньому бою. Захист в ближньому бою підставлянням долоні, передпліччя, плеча, ухилами, нирками, зупинками. Прямі та бокові удари. Бій з тінню. Робота на снарядах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток витривалості.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Вдосконалити техніку ведення ближнього бою.

2. Ознайомити з тактикою захисту від подвійних ударів у ближньому бою.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: ЗФП. Близній бій. Захист у ближньому бою. Подвійний ліктьовий захист від серії коротких ударів в голову та тулуб. Основні тактичні дії у ближньому бою (наступальні, оборонні, виходи з кута рингу, виходи від канатів). Вільний бій. Робота на снарядах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Навчити зустрічному удару знизу правою в тулуб.

3. Навчити техніці та тактиці захисту у ближньому бою.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Зустрічний удар знизу правою в тулуб. Техніка та тактика захисту у ближньому бою. Бій з тінню. Двосторонній бій на відчуття дистанції. Вільний бій. Робота на снарядах. Вправи з тенісним м'ячем.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Навчити техніці контратаки лівою, правою в голову.

2. Вдосконалити техніку атаки подвійними ударами лівою та правою в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. Контратака лівою, правою в голову. Подвійні удари лівою, правою в голову. Бій з тінню. Прямі, бокові удари та удари знизу. Вільний бій. Робота на снарядах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Навчити техніці контратаки прямим правою в голову, лівою, правою знизу в тулуб.

2. Навчити техніці виконання подвійних ударів в атаці.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: ЗФП. Контратака прямим правою в голову, лівою, правою знизу в тулуб. Бій з тінню. Прямі, бокові удари та удари знизу в атаці та захист від них. Вільний бій. Робота на снарядах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання зустрічного бокового удару лівою в голову.

2. Навчити техніці контратаки після захисту нирком.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: ЗФП. Зустрічний боковий удар лівою в голову. Бій з тінню. Контратака після захисту нирком. Двосторонній бій лівою рукою на відчуття дистанції. Вільний бій. Робота на снарядах. Вправи зі штангою.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Навчити техніці виконання зустрічного бокового удару правою в голову.

2. Вдосконалити техніку контратаки після захисту нирком.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: ЗФП. Зустрічний боковий удар лівою в голову. Бій з тінню. Контратака після захисту нирком. Двосторонній бій лівою, правою рукою на відчуття дистанції. Вільний бій. Робота на снарядах. Вправи зі штангою.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Вдосконалити техніку контратаки після захисту нирком.

2. Вдосконалити техніку виконання зустрічного бокового удару правою в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: ЗФП. Зустрічний боковий удар лівою в голову. Бій з тінню. Контратака після захисту нирком. Двосторонній бій правою рукою на відчуття дистанції. Вільний бій. Робота на снарядах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості.

2. Навчити техніці контратаки в тулуб.

3. Навчити техніці атаки прямими ударами та ударами знизу.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. Контрольні нормативи: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця. Контратака в тулуб. Бій з тінню. Прямі, бокові удари, удари знизу та захист від них. Двосторонній бій правою, лівою рукою на відчуття дистанції.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 26. Задачі 1. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку контратаки після захисту нирком.

3. Вдосконалити техніку атаки та контратаки подвійними ударами.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби. ЗФП. Контрольні нормативи: стрибок у довжину з місця, човниковий бій 4 х 9м. Бій з тінню. Контратака після захисту нирком. Атака та контратака подвійними ударами. Двосторонній бій на відчуття дистанції.

СРС: комплекс вправ на розвиток витривалості.

Практичне заняття № 27. Задачі 1. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку контратаки прямими ударами в тулуб.

3. Вдосконалити техніку атаки подвійними ударами та контратаки подвійними ударами.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби. ЗФП. Контрольні нормативи: стрибок вгору з місця, човниковий бій 4 х 9м. Бій з тінню. Контратака прямими ударами в тулуб. Атака та контратака подвійними ударами. Двосторонній бій на відчуття дистанції.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 28. Задачі 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Скласти контрольні нормативи з технічної підготовленості.

3. Вдосконалити техніку виконання серій ударів знизу в голову та тулуб.

4. Вдосконалити техніку ближнього бою.

5. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби. Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. ЗФП. Контрольні нормативи з технічної підготовленості: атака подвійними ударами, лівою правою в голову. Серії ударів знизу в голову, тулуб та захист від них підставлянням правої долоні, лівого плеча. Ближній бій. Бій з тінню. Двосторонній на відчуття дистанції.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 29. Задачі 1. Навчити техніці контратаки ударами знизу та боковими після атаки боковими ударами.

2. Скласти контрольні нормативи з технічної підготовленості.

3. Вдосконалити техніку контратаки після захисту нирком.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності

Засоби. ЗФП. Контрольні нормативи з технічної підготовленості. Контратака ударами знизу, боковими після атаки боковими ударами. Контратака після захисту нирком. Зустрічний удар лівою в тулуб з ухилом вправо та прямий правою в голову на підйомі. Захист підставлянням правої долоні. Бій з тінню. Двосторонній бій. Вільний бій.

СРС: комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Практичне заняття № 30. Задачі 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Скласти контрольні нормативи з технічної підготовленості.

3. Вдосконалити техніку контратаки подвійними ударами після атаки прямим лівою.

4. Навчити техніці виконання зустрічного удару лівою в голову з кроком назад.

5. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. ЗФП. Контрольні нормативи з технічної підготовленості. Контратака подвійними ударами після атаки прямим лівою. Зустрічний удар лівою в голову. Бій з тінню. Двосторонній бій лівою рукою на відчуття дистанції. Робота на снарядах.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Провести тестування фізичного, функціонального та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку контратаки прямими ударами лівою, правою в голову після атаки лівою.

3. Вдосконалити техніку виконання зустрічного прямого лівого в голову з кроком назад.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: ЗФП. Контрольні нормативи. Контратака прямими ударами лівою, правою в голову після атаки лівою. Зустрічний удар лівою в голову. Бій з тінню. Двосторонній бій. Вільний бій. Робота на снарядах.

СРС: комплекс вправ на розвиток витривалості.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Вдосконалити техніку контратаки прямими ударами на атаку подвійними ударами.

2. Навчити техніці виконання прямого удару правою назустріч з кроком назад.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. Контрольні нормативи. Контратака прямими ударами після атаки подвійними. Прямий удар правою назустріч з кроком назад. Бій з тінню. Двосторонній бій. Робота на снарядах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити техніку атаки та контратаки подвійними ударами та захисту від них.

2. Вдосконалити техніку зустрічних ударів лівою та правою в голову з кроком назад.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: ЗФП. Контрольні нормативи. Атака та контратака подвійними ударами та захист від них. Зустрічні удари лівою та правою в голову. Бій з тінню. Двосторонній бій. Вільний бій. Робота на снарядах. Силкові вправи.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Навчити техніці виконання серій ударів з атакою фінтом лівою в тулуб, боковим ударами лівою та короткому прямому правою в голову.

3. Вдосконалити техніку виконання зустрічних прямих ударів та бокових ударів лівою, правою в голову.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. Серії ударів з атакою фінтом лівою в тулуб, боковим ударами лівою та короткому прямому правою в голову. Зустрічні прямі бокові ударів лівою, правою в голову. Бій з тінню. Двосторонній бій. Вільний бій. Робота на снарядах.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

### **Практичні заняття з волейболу *Абрамов С.А.***

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): волейбольні сітки, волейбольні м'ячі, стійки, свистки, секундоміри, кубики, скакалки, лінійка для вимірювання гнучкості, "Щоденник самоконтролю студента."

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на заняттях з волейболу.

2. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи студентів.

3. Ознайомити з технікою виконання верхньої передачі м'яча.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Техніка безпеки та правила поведінки на заняттях з волейболу. Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Основні стійки, стрибки та переміщення. Імітаційні вправи технічних прийомів волейболу. Верхня передача м'яча з різною траєкторією. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча.

2. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару.

3. Навчити використовувати отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Верхня передача м'яча після переміщення. Нападаючий удар з власного підкидання різними способами. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 3 Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання нижньої передачі м'яча.

2. Ознайомити з технікою виконання верхньої прямої подачі.

3. Навчити використовувати отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Нижня передача м'яча з різною траєкторією. Верхня пряма подача з відстані 7-9 м. від сітки. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча з різною траєкторією.

3. Навчити техніці виконання нападаючого удару з власного підкидання різними способами - страхування.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Верхня передача м'яча з різною траєкторією, на різну відстань. Нападаючий удар з власного підкидання різними способами - страхування. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Навчити техніці виконання нижньої передачі м'яча з переміщенням.

2. Ознайомити з технікою виконання верхньої прямої подачі - скорочена.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Нижня передача м'яча з переміщенням праворуч, ліворуч. Верхня пряма подача - скорочена. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання верхньої передачі м'яча з поворотами.

2. Навчити техніці виконання нападаючого удару з передачі партнера-блокування.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Верхня передача м'яча з поворотами на 90°, 180°, 360°. Нападаючий удар з передачі партнера - блокування. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі з різних зон.

2. Навчити техніці виконання прийому м'яча двома руками знизу після подачі.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Верхня пряма подача з різних зон. Прийом м'яча двома руками знизу після подачі в зонах 1, 6, 5. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча в зону 4.

2. Навчити техніці виконання нападаючого удару з зони 4.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Верхня передача м'яча в зону 4. Нападаючий удар з зони 4. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі в зону 1.

2. Навчити техніці виконання прийому м'яча з подачі в зоні 1.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Верхня пряма подача в зону 1. Прийом м'яча з подачі в зоні 1. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи студентів.

2. Навчити техніці виконання верхньої передачі в стрибку.

3. Навчити техніці виконання нападаючого удару з переведенням.

4. Навчити техніці виконання блокування.

5. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Верхня передача в стрибку. Нападаючий удар з переведенням. Блокування. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Навчити техніці виконання прийому м'яча після нападаючого удару.

2. Навчити техніці виконання прямого нападаючого удару з зони 2.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Прийом м'яча після нападаючого удару з зони 2. Прямий нападаючий удар з зони 2. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча в зону 4.

2. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару з зони 4.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Нападаючий удар з зони 4. Прийом м'яча після нападаючого удару з зони 4. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання верхньої прямої подачі в зону 5.

2. Навчити техніці виконання прийому м'яча з подачі в зоні 5.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Верхня пряма подача в зону 5. Прийом м'яча з подачі в зоні 5. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання верхньої передачі м'яча в стрибку.

2. Навчити техніці виконання нападаючого удару з переведенням - блокування.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Верхня передача м'яча в стрибку через в/б сітку двома руками, правою, лівою рукою. Нападаючий удар з переведенням - блокування. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити техніці виконання нападаючого удару з зони 2.

2. Навчити техніці виконання прийому м'яча після нападаючого удару з зони 2.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Нападаючий удар з зони 2. Прийом м'яча після нападаючого удару з зони 2. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання верхньої передачі м'яча в зону 4 в зону 2.

2. Навчити техніці виконання нападаючого удару з зони 4, з зони 2.

3. Ознайомити із взаємодією гравців I лінії.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Верхня передача м'яча в зону 4, в зону 2. Нападаючий удар з зони 4, з зони 2. Взаємодія гравців I лінії. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання верхньої прямої подачі в зони 1, 6, 5.

2. Ознайомити із взаємодією гравців II лінії.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Верхня пряма подача в зони 1, 6, 5, змінюючи місце виконання подачі. Взаємодія гравців II лінії. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару.

2. Навчити техніці виконання блокування-страхування.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Нападаючий удар. Блокування - страхування. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС. Вдосконалити техніку виконання верхньої прямої подачі в зону 1.

2. Навчити техніці виконання прийому м'яча з подачі

3. Навчити взаємодії гравців II лінії.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Верхня пряма подача в зони 1, 6, 5, змінюючи місце виконання подачі. Прийом м'яча з подачі. Взаємодія гравців II лінії. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання верхньої передачі м'яча в зони 2, 4.

2. Навчити техніці виконання нападаючого удару з зон 2, 4.

3. Навчити взаємодії гравців I лінії.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Верхня передача м'яча в зони 2, 4. Нападаючий удар з зон 2, 4. Взаємодія гравців I лінії. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.



Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання верхньої прямої подачі в зони 1, 6, 5.

2. Навчити взаємодії гравців II лінії.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Верхня пряма подача в зони 1, 6, 5 за завданням. Взаємодія гравців II лінії.

Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару.

2. Навчити техніці виконання блокування - страхування.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Нападаючий удар з зони 4, з зони 2. Блокування - страхування.

Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання верхньої прямої подачі.

2. Вдосконалити техніку виконання прийому м'яча з подачі.

3. Вдосконалити взаємодію гравців I лінії.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Верхня пряма подача в зони 1, 6, 5, змінюючи місце виконання подачі.

Прийом м'яча з подачі. Взаємодія гравців I лінії. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча в ускладнених умовах.

2. Навчити техніці виконання нападаючого удару з глибини в/б майданчика.

3. Навчити взаємодії гравців I лінії.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Верхня передача м'яча в ускладнених умовах. Нападаючий удар з глибини в/б майданчика. Взаємодія гравців I лінії. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Навчити техніці виконання чергування подач на силу, на точність.

2. Вдосконалити техніку виконання прийому м'яча з подачі

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Чергування подач на силу, на точність. Прийом м'яча з подачі.

Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару з зони 4, з зони 2.

2. Навчити техніці виконання блокування - страхування.

3. Навчити взаємодії гравців I лінії.

4. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

5. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Нападаючий удар з зон 4, 2. Блокування-страхування. Взаємодія гравців I лінії. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання верхньої прямої подачі: скорочена, в зони 1, 5.

2. Навчити взаємодії гравців I та II лінії.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Верхня пряма подача: скорочена, в зони 1, 5. Взаємодія гравців I та II лінії. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС. 2 Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару.

3. Навчити техніці виконання блокування-страхування.

4. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

5. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС. Нападаючий удар прямий, з переведенням. Блокування-страхування. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання нижньої передачі м'яча.

2. Навчити взаємодії гравців I та II ліній при прийомі нападаючого удару.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Нижня передача м'яча за завданням, на відстань 3-5-7-9 м. Взаємодія гравців I та II ліній при прийомі нападаючого удару. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання верхньої передачі м'яча.

3. Прийом контрольних нормативів: стрибок у довжину з місця; нападаючий удар з зони 4.

4. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

5. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Верхня передача м'яча. Контрольні нормативи: стрибок у довжину з місця; нападаючий удар з зони 4. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання верхньої прямої подачі.

2. Прийом контрольних нормативів: «човниковий» біг 4х9 м; нападаючий удар з зони 2.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Верхня пряма подача в зону 1, змінюючи місце виконання подачі.

Контрольні нормативи: «човниковий» біг 4х9 м; нападаючий удар з зони 2. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару.

2. Прийом контрольних нормативів: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; верхня пряма подача в ліву половину волейбольного майданчика, змінюючи місце виконання подачі.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Нападаючий удар. Контрольні нормативи: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; верхня пряма подача в ліву половину волейбольного майданчика, змінюючи місце виконання подачі. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання нижньої передачі м'яча.

2. Прийом та перескладання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

3. Навчити взаємодії гравців І лінії.

4. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

5. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Нижня передача м'яча за завданням. Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості. Взаємодія гравців І лінії. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прийому м'яча з подачі.

2. Прийом та перескладання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

3. Вдосконалити отримані навички у двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Прийом м'яча з подачі. Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

### **Практичні заняття з легкої атлетики-фітнесу *Гаврилова Н.М.***

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): гантелі, гімнастичні килимки, тренажери, навісні бруси та поперечина, гімнастична драбина, медбольні м'ячі, гімнастичні палки та обручі, скакалки, секундоміри, кубики, гімнастичні лави, різнокольорові конуси, музичний центр.

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Надати теоретичні знання з історії виникнення і розвитку легкої атлетики.

2. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) студентів.

3. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з легкої атлетики. Особиста гігієна на заняттях фізичного виховання.

4. Ознайомити з загально-розвиваючими вправами (ЗРВ).

Засоби: Тестування рівня функціонального стану СССР. ТБ та правила на практичних заняттях з легкої атлетики. Біг на відрізки 100-200 м. Комплекс вправ для розвитку сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок. Комплекс ЗРВ.

СРС: виконати комплекс вправ на правильного дихання.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Навчити техніці бігу.

2. Навчити техніці бігу на середні та довгі дистанції.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Повільний біг, вправи з видів легкої атлетики. Біг на відрізки 30 м, 2х50 м, 100 м та 150 м, спеціальні бігові та стрибкові вправи легкоатлетів. Вправи тренажерах та з гімнастичними снарядами.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Вдосконалити техніку високого старту.

2. Навчити техніці бігу на довгі дистанції.

3. Ознайомити з особливостями техніки бігу.

4. Сприяти розвитку сили м'язів верхніх кінцівок.

Засоби: Високий старт. Біг на відрізки 30 м, 60 м, 80 м, 100 м. Вправи стрибунів у довжину та вгору. Вправи на тренажерах. Фітнес-підготовка.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Навчити техніці бігу на середні та довгі дистанції.

3. Навчити основам техніки спринтерського бігу.

4. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Тестування функціонального та психофізичного стану студентів. Біг на відрізки 100 м, 150 м, 30 м, 60 м. Низький старт, вправи стрибунів у довжину та вгору. Вправи тренажерах та з гімнастичними снарядами. Фітнес-підготовка.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Вдосконалити техніку бігу на середні та довгі дистанції.

2. Навчити техніці бігу з високого старту.

3. Навчити техніці бігу на дистанції.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Біг на відрізки 30-50 м з високого старту, стартовий розбіг. Кросовий біг 1000-1500 м з акцентом на подолання окремих відрізків дистанції. Вправи для засвоєння правильної техніки бігу по дистанції, стрибкові та бігові вправи. Вправи стрибунів у довжину та вгору. Фітнес-підготовка.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Вдосконалити техніку бігу на середні та довгі дистанції.

2. Навчити техніці бігу з високого старту і стартовому розбігу.

3. Навчити техніці бігу на дистанції, техніці оволодіння ритмом бігу.

4. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Кросовий біг 1000-1300 м. Біг на відрізки 60-80 м з високого старту, стартовий розбіг, біг на дистанції. Біг на дистанції 200 м в різному ритмі. Згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Вправи тренажерах та з гімнастичними снарядами. Фітнес-підготовка.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Сприяти розвитку аеробних можливостей організму.

2. Навчити техніці бігу з високого старту і стартового розгону на прямій.

3. Навчити техніці бігу на дистанції.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Кросовий біг 1000-1500 м зі зміною лідера на відрізках. Біг на відрізки 60-80 м з високого старту, стартовий розбіг на прямій. Біг на відрізки 100-150 м з акцентом на правильне відштовхування. Стрибки з місця: одинарні, потрійні, підскоки. Стрибки у русі. Вправи тренажерах та з гімнастичними снарядами. Фітнес-підготовка.

СРС: комплекс вправ для розвитку сили м'язів ніг.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Навчити тактиці кросового бігу та особливостям техніки кросового бігу.

2. Навчити техніці бігу з високого старту і стартовому розгону.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Крос 1000-1500 м з тактичними завданнями. Біг на відрізки 30-50 м з високого старту, стартовий розбіг по прямій. Стрибкові вправи легкоатлета. Стрибки у русі. Вправи тренажерах та з гімнастичними снарядами. Фітнес-підготовка.

СРС: комплекс вправ для розвитку сили м'язів ніг.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості: човниковий біг 4 x 9 м, стрибок у довжину з місця.

2. Навчити техніці бігу по прямій та правильному відштовхуванню.

3. Ознайомити з технікою бігу по пересічній місцевості.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Контрольні нормативи: човниковий біг 4x9 м, стрибок у довжину з місця. Біг на відрізки 100-150 м з прискореннями. Стройові вправи, гімнастичні вправи, вправи на тренажерах. Крос 800-1000 м по пересічній місцевості. Стрибки з місця, багатоскоки. Вправи тренажерах та з гімнастичними снарядами. Фітнес-підготовка.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Навчити техніці бігу на прямій.

4. Навчити техніці бігу по пересіченій місцевості.

5. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Біг на відрізки 30 м та 50 м в різному темпі. Вправи з видів легкої атлетики: кросовий біг 1000-1200 м або «фартлек». Стрибки з місця, стрибки зі скакалкою, штангою на плечах, багатоскоки. Вправи тренажерах та з гімнастичними снарядами. Фітнес-підготовка.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Скласти контрольний норматив з технічної підготовленості: біг 30 метрів з високого старту.

2. Сприяти розвитку спритності.

3. Сприяти розвитку швидкісної витривалості.

Засоби: Контрольний норматив: біг 30 метрів з високого старту. Естафети з медбальними м'ячами, гімнастичними палками, біг з прискоренням. Біг на відрізки 30 м та 20 м. Вправи тренажерах та з гімнастичними снарядами. Фітнес-підготовка.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Скласти контрольний норматив з технічної підготовленості: біг 30 метрів з високого старту.

2. Вдосконалити техніку бігу з високого старту і стартового розгону на прямій.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Контрольний норматив: біг 30 метрів з високого старту. Біг з прискоренням, повторні пробіжки з високого старту. Силкові вправи на поперечині, гімнастичних брусах, тренажерах. Фітнес-підготовка.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості: стрибок у довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

2. Сприяти розвитку анаеробних можливостей організму.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Контрольні нормативи: стрибок у довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Вправи на швидкість та координацію. Силкові вправи на поперечині, гімнастичних брусах, тренажерах. Фітнес-підготовка.

СРС: виконати комплекс вправ для зміцнення гомілкових суглобів.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості: стрибок у довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

2. Вдосконалити техніку бігу на середні дистанції.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Контрольні нормативи: стрибок у довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Біг на відрізки 150 м з прискореннями та зі зміною лідера. Стрибки. Вправи на силових тренажерах, вправи зі штангою, з гантелями. Фітнес-підготовка.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити тактиці ведення забігу на середні дистанції.

2. Сприяти розвитку витривалості.

3. Сприяти розвитку гнучкості суглобів.

Засоби: Біг 1500 м - хлопці, 1000 м – дівчата. Біг на відрізки дистанції з різними тактичними завданнями. Вправи на гнучкість у суглобах на гімнастичних килимках та біля гімнастичної стінки. Силкові вправи. Фітнес-підготовка.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Сприяти розвитку спритності.

2. Навчити тактиці ведення забігу на короткі дистанції.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Біг на відрізки 30 м з різними тактичними завданнями. Комплексні естафети: з м'ячами, з кеглями, зі скакалками. Біг 1500 м - хлопці, 1000 м – дівчата. Вправи на гнучкість у суглобах на гімнастичних килимках та біля гімнастичної стінки. Силкові вправи. Фітнес-підготовка.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Сприяти розвитку аеробних можливостей організму.

2. Навчити техніці бігу на віражі.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Біг на відрізки 300-400 м. Біг на відрізках дистанції по віражу з акцентом на зміщення горизонтальної осі верхнього плечового поясу. Силкові вправи на тренажерах, брусах та перекладині. Присідання зі штангою на плечах. Вправи на гнучкість у суглобах на гімнастичних килимках та біля гімнастичної стінки

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів ніг, тулубу та рук.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Сприяти розвитку анаеробних можливостей організму.

2. Навчити оптимальній техніці подолання віражів.

3. Сприяти розвитку спритності та гнучкості.

Засоби: Біг на відрізки 30-60 м. Біг на відрізках дистанції по віражу з різними тактичними завданнями. Фітнес-підготовка: вправи зі скакалками, на гімнастичних килимках та біля гімнастичної стінки.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та гнучкості.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку та тактику бігу по дистанції.

3. Сприяти розвитку гнучкості та спритності.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Біг на відрізки 150-300 м в перемінному темпі. Фітнес підготовка: вправи на гімнастичних килимках в парах, вправи зі скакалками та на тренажерах. Комплексні естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Навчити техніці бігу на коротких дистанціях.

2. Вдосконалити техніку та тактику бігу на середні дистанції.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: перемінний та повторний біг на відрізках 100-150 м, спеціальні бігові вправи. Тривалий біг у повільному темпі по місцевості або «фартлек». Тактична підготовка. Фітнес-підготовка: вправи зі скакалками, вправи на гімнастичних килимках. Дихальні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Вдосконалити техніку пробігання віражів.

2. Сприяти розвитку аеробних можливостей організму.

3. Сприяти розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу.

Засоби: Біг на відрізки 30 та 50 метрів на віражі з ходу. Біг на дистанції 1000-1500 м у перемінному темпі. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. Вправи на тренажерах, вправи зі штангою та з гантелями. Фітнес-підготовка.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів ніг.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Навчити особливостям техніки кросового бігу вгору та подолання природних перешкод.

2. Навчити техніці бігу по прямій та відштовхуванню під час бігу.

3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: Біг під гору по 60 м. Крос у парку 1200-2000 м. Повторний біг з вільним маховим кроком, біг з прискоренням, біг зі зміною темпу. Спеціальні бігові вправи. Рухливі ігри та естафети. Вправи на тренажерах, вправи зі штангою та з гантелями. Фітнес-підготовка.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів ніг.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Вдосконалити техніку бігу на дистанції.

2. Навчити техніці бігу з високого старту, стартового розбігу та фінішного прискорення.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: перемінний та повторний біг на відрізках 50-100 м, спеціальні бігові вправи. Біг з високого старту з прискоренням. Біг на відрізки 150-200 м з прискоренням. Біг на відрізки 120-140 метрів з фінішуванням за 50-60 м до фінішу дистанції. Силкові естафети, гра «Боротьба за м'яч», вправи на силових тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Прийняти контрольний норматив з технічної підготовленості: згинання та розгинання тулубу лежачи, руки за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах.

2. Навчити техніці бігу на відрізках з граничною швидкістю.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Контрольний норматив: згинання та розгинання тулубу лежачи, руки за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах. Біг на відрізки 30, 50 метрів з ходу. Біг на дистанції 60 та 100 метрів. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичних килимках в парах, вправи зі скакалками та на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Прийняти контрольний норматив з технічної підготовленості: згинання та розгинання тулубу лежачи, руки за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах.

2. Навчити техніці бігу на середні дистанції в зимовий період..

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Контрольний норматив: згинання та розгинання тулубу лежачи, руки за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах. Бігові та стрибкові вправи легкоатлета. Загально-розвиваючі вправи на гімнастичних килимках. Фітнес-підготовка: вправи зі скакалками, вправи на тренажерах, з гантелями.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів ніг.



Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Прийняти контрольні нормативи з фізичної підготовленості: човниковий біг, стрибок у довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

2. Вдосконалити техніку бігу на середні дистанції в зимовий період.

3. Вдосконалити техніку бігу з високого старту, стартового розбігу та фінішного прискорення.

4. Сприяти розвитку рівня витривалості.

Засоби: Контрольні нормативи: човниковий біг, стрибок у довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Біг з високого старту з прискоренням. Біг на відрізки 300-400 м з прискоренням за 120-140 метрів до фінішу. Біг на відрізки 30 м з високого старту та 30 м в максимальному темпі фінішування. Кросовий біг 1000-1500 м на місцевості. Фітнес-підготовка: вправи зі скакалками, вправи на тренажерах, з гантелями.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів ніг.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Прийняти контрольні нормативи з фізичної підготовленості: човниковий біг, стрибок у довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

2. Навчити техніці бігу на середні дистанції в зимовий період.

3. Сприяти розвитку сили м'язів ніг.

Засоби: Контрольні нормативи: човниковий біг, стрибок у довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Біг на відрізки 200-300 м в 50-70% від максимальної швидкості. Вправи зі скакалкою, присідання зі штангою (навантаження 40-50% від маси тіла). Бігові та стрибкові вправи легкоатлета. Фітнес-підготовка: вправи зі скакалками, вправи на тренажерах, з гантелями.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Прийняти контрольні нормативи з технічної підготовленості: згинання та розгинання рук в упорі на брусах – чоловіки, піднімання прямих ніг в упорі на брусах – жінки.

3. Вдосконалити техніку високого старту.

4. Вдосконалити техніку подолання різних ділянок дистанції.

5. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Контрольні нормативи: згинання та розгинання рук в упорі на брусах – чоловіки, піднімання прямих ніг в упорі на брусах - жінки. Бігові вправи з високого старту. Біг на відрізки 150 м. Фітнес-підготовка: вправи зі скакалками. Вправи на гімнастичних килимках та гімнастичній драбині. Загально-розвиваючі вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Прийняти контрольні нормативи з технічної підготовленості: згинання та розгинання рук в упорі на брусах – чоловіки; піднімання прямих ніг в упорі на брусах – жінки.

2. Вдосконалити кросову підготовку в зимовий період.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Контрольні нормативи: згинання та розгинання рук в упорі на брусах – чоловіки, піднімання прямих ніг в упорі на брусах - жінки. Крос 2500 м (хлопці), 1200 м (дівчата). Фітнес-підготовка: загально-розвиваючі вправи, вправи на гімнастичних килимках та гімнастичній драбині.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку бігу на середні дистанції.

3. Сприяти розвитку спритності та швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального та психофізичного стану студентів. Перемінний та повторний біг на відрізках 250-500 м. Спеціальні бігові вправи. Естафети з м'ячами, «ривкові» вправи. Тести на реакцію. Фітнес-підготовка.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та швидкості.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Вдосконалити техніку пробігання віражів.

2. Вдосконалити техніку бігу на дистанції.

3. Сприяти розвитку сили м'язів ніг.

Засоби: Біг на відрізки 30 та 50 метрів на віражах з ходу. Біг на відрізках 30, 50 метрів з ходу. Біг по дистанції 100, 200, 300 метрів. Естафети з м'ячами, «ривкові» вправи. Тести на реакцію. Фітнес-підготовка

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів ніг.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Вдосконалити техніку бігу на дистанції у зимовий період.

2. Вдосконалити спеціальну фізичну підготовку.

3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: Біг на відрізки 200-300 метрів. Кросовий біг по пересічній місцевості. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичних килимках та на тренажерах. Бігові вправи спринтера, стрибкові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для зміцнення гомілкових суглобів.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити техніку високого старту.

2. Сприяти розвитку аеробних можливостей організму.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Крос 1200-2000 м. Біг на відрізки 30 м з високого старту. Комплекс гімнастичних вправ на гімнастичних килимках та біля гімнастичної стінки.

СРС: виконати комплекс вправ для зміцнення сили м'язів ніг.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Прийом та перескладання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

2. Сприяти розвитку витривалості бігуна.

3. Сприяти розвитку сили та стрибучості.

Засоби: Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості. Перемінний біг 1200-2000 м. Комплекс вправ зі штангою, гантелями та на тренажерах. Стрибкові вправи легкоатлетів. Стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ для зміцнення колінних суглобів.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

### **Практичні заняття з настільного тенісу *Чиченьова О.М.***

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): столи для настільного тенісу, сітки, м'ячі для настільного тенісу, скакалки, секундоміри, кубики, свистки, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з настільного тенісу.

2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

3. Ознайомити з технікою виконання подачі «маятник» справа.

4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Подачі «маятник» справа. Естафети. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Навчити техніці виконання подачі «маятник» справа у центр столу.

2. Вдосконалити виконання технічного удару підрізкою зліва по діагоналі.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: рухливі ігри. Технічні удари підрізкою зліва по діагоналі. Подачі «маятник» справа.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання подачі «маятник» зліва.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів підрізкою та накатом справа по діагоналі по черзі.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: естафети. Технічні удари підрізкою та накатом справа по діагоналі по черзі. Подачі «маятник» зліва. Пересування приставними кроками у 3-х метровій зоні.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Навчити техніці виконання подачі «маятник» зліва у центр столу.

3. Вдосконалити техніку виконання комбінаційних ударів: накат справа по діагоналі та напівдіагоналі по черзі.

4. Правила гри з настільного тенісу – права та обов'язки учасників змагань.

5. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Рухливі ігри. Технічний удар накатом справа по напрямкам. Подачі «маятник» зліва.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання подачі «маятник» справа з лівого кута столу по діагоналі.

2. Вдосконалити виконання ударів підрізкою справа і зліва по черзі з центру столу.

3. Вдосконалити техніку виконання комбінаційних ударів: накат справа та підрізки зліва з середини столу по черзі.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: вправи зі скакалкою. Технічні удари підрізкою справа та зліва по черзі. Технічні удари накатом справа та підрізкою зліва по черзі. Навчально-тренувальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Навчити техніці виконання подачі «маятник» справа з лівого кута столу у ближню зону столу.

2. Вдосконалити виконання ударів: підрізка справа та зліва по «трикутнику».

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: вправи зі скакалками. Подачі «маятник» справа. Технічні удари підрізкою справа і зліва по «трикутнику». Навчально-тренувальна гра за завданнями заняття.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Навчити техніці виконання подачі «маятник» справа у дальню зону по діагоналі і у ближню зону у центр столу.

2. Вдосконалити техніку виконання удару накатом та підрізкою справа за напрямками (вправо, вліво).

3. Вдосконалити техніку виконання комбінаційних ударів: накатом справа у 3 точки (вправо, середина, вліво).

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: естафети. Технічні удари накатом та підрізкою справа по напрямкам. Подачі «маятник» справа. Навчально-тренувальні ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів накатом справа і підрізкою зліва по «трикутнику» у дальній зоні столу.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі з нижнім обертанням м'яча справа і зліва по діагоналі (укороченої і довгої).

3. Вдосконалити техніку виконання комбінаційних ударів накатом та підрізкою справа по діагоналі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: рухливі ігри. Технічні удар накатом і підрізкою справа по діагоналі. Подачі справа і зліва з нижнім обертанням м'яча (укорочені і довгі)

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці виконання комбінаційних ударів підрізка справа і зліва з середини столу, по черзі, по всьому столу.

2. Навчити техніці виконання подачі справа «маятник» у середину столу, зі змінами зон (ближня, дальня).

3. Вдосконалити техніку виконання ударів підрізкою зліва і справа у дальню зону столу.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Технічні удари підрізкою справа і зліва по черзі. Подачі «маятник» справа зі змінами зон. Навчально-тренувальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів накатом справа по прямій та підрізкою зліва по діагоналі («лівосторонній трикутник»).

3. Вдосконалити техніку виконання подачі справа «маятник» у середину столу.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Подачі «маятник» справа. Удари накатом справа і підрізкою зліва по «лівосторонньому трикутнику». Навчально-тренувальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів підрізкою справа з розширеної правої зони столу.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів підрізкою зліва по напрямкам і зонам столу.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Технічні удари підрізкою справа і зліва. Переміщення приставними кроками із дальньої у ближню зони столу. Навчально-тренувальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити техніці виконання подачі справа «маятник» у дальню зону столу по різним напрямкам.

2. Навчити способам пересуванням у парній грі: О-образний та Т-образний.

3. Вдосконалити техніку виконання ударів підрізкою справа і зліва у парній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Технічні удари підрізкою справа і зліва. Переміщення приставними кроками у парах Т-образним та О-образним способами. Навчально-тренувальні ігри у парному розряді.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів підрізкою справа і зліва з відходами з ближньої зони столу у середню і дальню.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів накатами справа і зліва по «трикутнику».

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: рухливі ігри. Переміщення приставними кроками з ближньої до дальньої зони. Технічні удари підрізки справа і зліва. Технічні удари накатом справа і зліва по «трикутнику».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів: підрізка справа і зліва по «трикутнику».

2. Вдосконалити техніку виконання удару накату справа (на кількість влучень) у задану зону за заданий час.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: естафети. Технічні удари підрізкою справа і зліва по «трикутнику». Технічні удари накатом справа. Навчально-тренувальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання подачі «маятник» зліва по прямій.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі справа «маятник» по діагоналі.

3. Вдосконалити техніку виконання ударів: підрізки і накату справа, накату та підрізки зліва.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Вправи зі скакалкою. Рухливі ігри. Подачі «маятник» зліва по прямій. Технічні удари підрізкою і накатом справа та зліва.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Навчити техніці виконання подачі зліва «маятник» у ближню зону столу, в центр.

2. Вдосконалити техніку виконання атакуючих ударів: накату справа і зліва.

3. Вдосконалити техніку виконання атакуючого удару накат зліва з ближньої, середньої і дальньої зони.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: рухливі ігри. Технічні удари накатом зліва зі змінами зон. Подачі «маятник» зліва. Технічні удари накатом справа і зліва.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Навчити техніці виконання подачі «маятник» зліва по діагоналі у ближню зону столу.

2. Навчити комбінаційній грі по «трикутнику» з підрізками справа і зліва з середньої зони.

3. Вдосконалити техніку виконання ударів: підрізка і накат справа по прямій.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: вправи зі скакалкою. Подачі «маятник» зліва по діагоналі. Технічні удари підрізкою справа і зліва по «трикутнику». Технічні удари підрізкою і накатом справа по прямій.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Навчити техніці виконання подачі «маятник» зліва по діагоналі і по прямій по черзі.

2. Вдосконалити техніку виконання комбінаційних ударів: підрізка справа та підрізка зліва по черзі з центру столу.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: вправи зі скакалкою. Подачі «маятник» зліва по діагоналі і по прямій. Технічні удари підрізкою справа і зліва по черзі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Навчити техніці виконання подачі «маятник» справа по діагоналі у ближню, середню і дальню зони по черзі.

3. Вдосконалити техніку виконання накату справа по діагоналі у ближню, середню і дальні зони.

4. Вдосконалити техніку виконання накату зліва по діагоналі у ближню і дальні зони.

5. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Подачі «маятник» справа по діагоналі, по зонам. Технічні удари накатом справа по зонам. Пересування у 3-х метровій зоні приставними кроками.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів накатом справа і зліва з середини столу по черзі.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі «маятник» зліва по прямій у середню і дальні зони.

3. Вдосконалити техніку виконання удару накату зліва по напівдіагоналі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: естафети. Подачі «маятник» зліва по зонам. Технічні удари накатом справа і зліва по черзі. Технічні удари накатом зліва по напівдіагоналі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару накатом зліва по діагоналі, по прямій по черзі.

2. Вдосконалити техніку виконання підрізки справа по діагоналі та по прямій по черзі.

3. Вдосконалити техніку комбінаційної гри по «трикутнику» накатами справа та зліва.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Технічні удари накатом зліва по діагоналі і по прямій. Технічні удари підрізкою справа по діагоналі і по прямій. Навчально-тренувальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 22 Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів накатом справа і зліва по всьому столу з відповідними пересуваннями і стійками.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі «маятник» справа з центру столу у трьох напрямках.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Технічні удари накатом справа і зліва з переміщеннями. Подачі «маятник» у трьох напрямках. Навчально-тренувальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів накатами справа і зліва по «трикутнику» у середній зоні.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі «маятник» справа і зліва у ближню зону.

3. Вдосконалити техніку комбінаційної гри по «трикутнику» з застосуванням захисного (підрізкою) і атакуючого(накатом) ударами по черзі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Подачі «маятник» справа і зліва у середню зону столу. Технічні удари підрізкою і накатом (за вибором студента) по черзі. Технічні удари накатом справа і зліва по «трикутнику».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання підрізки справа і зліва по «трикутнику».

2. Вдосконалити техніку виконання подач справа і зліва з нижнім обертанням м'яча з наступними атакуючими діями.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: вправи зі скакалкою. Технічні удари підрізкою зліва і справа по «трикутнику». Подачі зліва і справа з нижнім обертанням м'яча. Навчально-тренувальна гра за завданням.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів підрізкою справа і зліва по діагоналі.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів накатами справа та зліва (на кількість влучень) по діагоналі.

3. Прийом контрольного нормативу з фізичної підготовленості: згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: естафети. Технічні удари підрізкою справа і зліва, накату справа і зліва. КН - згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Прийом контрольного нормативу з технічної підготовленості: подача «маятник» справа і зліва на влучність.

2. Вдосконалити техніку виконання накатів справа і зліва у грі по «трикутнику».

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: рухливі ігри. КН - подача «маятник» справа і зліва на влучність. Технічні удари накатами справа і зліва. Навчально-тренувальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Прийом контрольного нормативу з фізичної підготовленості: човниковий біг 4 x 9 м.

2. Вдосконалити техніку виконання атакуючих ударів накатом справа і зліва по прямій.

3. Вдосконалити техніку виконання подачі зліва поштовхом, накатом з нижнім обертанням та «маятник».

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: естафети. КН - човниковий біг 4 x 9 м. Подачі зліва. Технічні удари накатом справа і зліва по прямій. Навчально-тренувальна гра за завданням.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Прийом контрольного нормативу з технічної підготовленості: удари підрізками справа та зліва по «трикутнику» на влучність.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів. КН - удари підрізками справа та зліва по «трикутнику» на влучність. Естафета. Технічні удари накатом справа і зліва.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.



Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Прийом контрольного нормативу з фізичної підготовленості: стрибок у довжину з місця.

2. Вдосконалити виконання гри по «трикутнику» технічними ударами підрізками справа і зліва.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: КН - стрибок у довжину з місця. Вправи зі скакалкою. Технічні удари підрізкою справа і зліва. Навчально-тренувальна гра у захисному стилі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Прийом контрольного нормативу з технічної підготовленості: удари накатами справа та зліва на влучність.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. КН - удари накатами справа та зліва на влучність. Вправи зі скакалкою. Технічні удари підрізкою справа і зліва.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання технічних ударів підрізками справа і зліва по всьому столу.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі справа і зліва з нижнім обертанням м'яча по всьому столу.

3. Сприяти розвитку фізичної якості-швидкості.

Засоби: естафети. Подачі з нижнім обертанням м'яча справа і зліва. Технічні удари справа і зліва підрізками.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання атакуючих ударів: накату справа і зліва по всьому столу.

2. Правила гри з настільного тенісу – зміни та доповнення.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: пересування приставним кроком вздовж столу з імітацією технічних ударів накату справа і зліва. Навчально-тренувальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання захисних ударів: підрізка зліва і справа.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі «маятник» справа і зліва.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Подачі «маятник» справа і зліва. Технічні удари підрізкою справа і зліва. Навчально-тренувальна гра за завданням.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів накатом справа і зліва, підрізкою справа і зліва.

2. Перескладання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: пересування приставними кроками з імітацією технічних ударів накатами справа і зліва та підрізками справа і зліва. Навчально-тренувальна гра за завданням.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

### **Практичні заняття з плавання *Щеглов Є. М.***

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): басейн з розподільними доріжками, стартові тумбочки, вишки для стрибків у воду; плавальні дошки – великі і малі, фітболи, м'ячі для водного поло, ласты, акваланг; скакалки, кубики для човникового бігу, секундоміри, свистки, стартовий пістолет, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі:

1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з плавання.

2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

3. Перевірити вміння плавати та розподіл студентів на групи за підготовленістю.

4. Сприяти підвищенню аеробних можливостей.

Засоби: Техніка безпеки та правила поведінки на практичних заняттях з плавання. Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. 50-100 м комплексне плавання, повороти: дистанційне плавання основним способом плавання з акцентом на дихання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 2. Задачі:

1. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.

2. Сприяти підвищенню аеробних можливостей.

Засоби: рухи ногами з плавальною дошкою, без дошки; плавання по елементам кролем на грудях; дистанційне плавання кролем на грудях з акцентом на дихання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 3. Задачі:

1. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.

2. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: вправи кролем на грудях і кролем на спині з різним узгодженням рухів з диханням; дистанційне плавання основним способом плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та витривалості.

Практичне заняття № 4. Задачі:

1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: тестування функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів; вправи кролем на грудях, кролем на спині з різним узгодженням рухів руками і ногами з диханням; дистанційне плавання основним способом плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 5. Задачі:

1. Навчити техніці повороту перекидом уперед.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: імітаційні вправи – поворот по елементам; перекиди; вправи кролем на грудях і кролем на спині з різним узгодженням рухів руками з диханням, ногами – з диханням; дистанційне плавання основним та додатковими способами.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та витривалості.

Практичне заняття № 6. Задачі:

1. Навчити техніці повороту перекидом уперед.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.
3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: імітаційні вправи – поворот по елементам; перекиди; вправи кролем на грудях і кролем на спині з різним узгодженням рухів руками з диханням, узгодження рухів ногами з диханням; дистанційне плавання основним та додатковим способами.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 7. Задачі:

1. Навчити техніці повороту перекидом назад.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
3. Сприяти підвищенню аеробних можливостей.

Засоби: імітаційні вправи – поворот по елементам; перекиди назад; вправи кролем на грудях і кролем на спині з різним узгодженням рухів руками з диханням; з різним узгодженням рухів ногами з диханням; дистанційне плавання основним та додатковим способами; стартові стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та витривалості.

Практичне заняття № 8. Задачі:

1. Навчити техніці повороту перекидом назад.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині та на грудях.
3. Сприяти підвищенню аеробних можливостей.

Засоби: імітаційні вправи – поворот по елементам; перекиди назад; рухи ногами кролем з дошкою, в ластах; вправи кролем на грудях і кролем на спині з різним узгодженням рухів руками з диханням; з різним узгодженням рухів ногами з диханням; дистанційне плавання основним та додатковим способами; стартові стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 9. Задачі:

1. Вдосконалити техніку поворотів перекидом уперед та назад.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.
3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: імітаційні вправи – поворот по елементам; перекиди назад; рухи ногами кролем з дошкою, в ластах; вправи кролем на грудях і кролем на спині з різним

узгодженням рухів руками з диханням; з різним узгодженням рухів ногами з диханням; дистанційне плавання основним та додатковим способами; вправи на розвиток координації; стартові стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та витривалості.

Практичне заняття № 10. Задачі:

1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.
2. Вдосконалити техніку поворотів перекидом уперед та назад.
3. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів; повороти перекидом уперед і назад; рухи ногами кролем на спині; вправи кролем на спині — однією рукою, двома, по чергово з паузою, «перекат»; плавання в координації на спині; комплексне плавання;

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 11. Задачі:

1. Ознайомити з варіантами та технікою стартових стрибків.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.
3. Сприяти підвищенню рухливості у плечових суглобах.
4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: вправи для підвищення рухливості в плечових суглобах; варіанти стартових стрибків: імітація, вправи по елементам, вправи при плаванні кролем на грудях; дистанційне плавання основним та додатковим способами; комплексне плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей сили та витривалості.

Практичне заняття № 12. Задачі:

1. Навчити варіантам стартових стрибків.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
3. Сприяти підвищенню рухливості у плечових суглобах.
4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: вправи для підвищення рухливості в плечових суглобах; варіанти стартових стрибків: імітація, вправи по елементам, вправи при плаванні кролем на спині; дистанційне плавання основним та додатковим способами; комплексне плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 13. Задачі:

1. Ознайомити з елементами водного поло.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.
3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: прийоми ловлі м'яча, кидки, передачі м'яча з водного поло; вправи при плаванні кролем на грудях; варіанти узгодження дихання з рухами руками; дистанційне плавання основним та додатковим способами з акцентом на повороти; стартові стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей сили та витривалості.

Практичне заняття № 14. Задачі:

1. Навчити елементам водного поло.
2. Вдосконалити техніку стартових стрибків.
3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: прийоми ловлі м'яча, кидки, передачі ватерпольного м'яча; вправи при плаванні кролем на грудях; варіанти узгодження дихання з рухами руками; дистанційне плавання основним та додатковим способами з акцентом на повороти; стартові стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей сили та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 15. Задачі:

1. Вдосконалити техніку стартових стрибків та старту з води.
2. Сприяти підвищенню рухливості у плечових суглобах.
3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: вправи на підвищення гнучкості в плечових суглобах; стартові стрибки; старту з води; вправи кролем на грудях; вправи з навантаженням; дистанційне плавання основним способом.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей сили, гнучкості та розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 16. Задачі:

1. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.
2. Вдосконалити техніку стартових стрибків та старту з води.
3. Сприяти підвищенню рухливості у гомілкових суглобах.
4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: вправи на підвищення гнучкості у гомілкових суглобах; стартові стрибки; старту з води; вправи всіма способами плавання; плавання з навантаженням; дистанційне плавання додатковим способом.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 17. Контрольне заняття. Задачі:

1. Вдосконалити техніку варіантів стартових стрибків та старту з води, з оцінкою техніки виконання.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.
3. Сприяти розвитку аеробної витривалості.

Засоби: варіанти стартових стрибків, старту з води; контрольна вправа: 50 м – рухи ногами кролем на грудях, 50 м - рухи руками кролем на грудях з дошкою на оцінку техніки та з урахуванням часу; інтервальне плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей сили, витривалості та розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 18. Контрольне заняття. Задачі:

1. Вдосконалити техніку швидкісних поворотів, з оцінкою техніки виконання.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
3. Сприяти розвитку аеробної витривалості.

Засоби: швидкісні повороти на грудях, на спині; контрольна вправа: 50 м - рухи ногами кролем на спині; 50 м – рухи руками кролем на спині з дошкою на оцінку техніки та з урахуванням часу.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей сили, витривалості та розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 19. Задачі:

1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.
2. Ознайомити з елементами синхронного плавання.
3. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
4. Сприяти розвитку спеціальної витривалості.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів; елементи синхронного плавання – фігури «кут угору», «кут вниз», «барракуда», «фламінго»; вправи кролем на спині; комплексне плавання; плавання в координації рухів основним способом.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, витривалості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 20. Задачі:

1. Навчити елементам синхронного плавання.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.
4. Сприяти розвитку спеціальної витривалості.

Засоби: елементи синхронного плавання – фігури «каталіна», «дельфін», «субмарина», фігури «кут угору», «кут вниз», «барракуда», «фламінго»; вправи та плавання в координації кролем на спині; дистанційне плавання основним та додатковим способом.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 21. Задачі:

1. Ознайомити з елементами стрибків у воду.
2. Вдосконалити техніку плавання основним способом.
3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.
4. Сприяти розвитку швидкісної витривалості.

Засоби: прикладні стрибки, навчальні стрибки у воду; вправи та плавання основним способом плавання; координаційні вправи; інтервальне плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 22. Задачі:

1. Навчити елементам стрибків у воду.
2. Вдосконалити техніку плавання додатковим способом.
3. Сприяти розвитку швидкісної витривалості.

Засоби: навчальні стрибки у воду – зіскоки, спади; спортивні стрибки – напівоберт вперед зігнувшись, напівоберт вперед в угрупованні; стрибки у воду з вишок; вправи та плавання в координації додатковим способом; інтервальне плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 23. Задачі:

1. Ознайомити з підводним плаванням.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.
3. Сприяти розвитку швидкісної витривалості.

Засоби: плавання в ластах; вправи та плавання в координації рухів кролем на грудях; інтервальне плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості.

Практичне заняття № 24. Задачі:

1. Ознайомити з технікою плавання в ластах та з аквалангом.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.
3. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: плавання в ластах, занурення, пірнання, плавання з аквалангом; вправи та плавання в координації рухів кролем на грудях; швидкісні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 25. Задачі:

1. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
2. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: вправи та плавання в координації рухів кролем на спині; швидкісні вправи, вправи на координацію; естафети вільним стилем та комбіновані.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 26. Задачі:

1. Вдосконалити техніку плавання основним способом.
2. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: вправи та плавання в координації рухів основним способом; швидкісні вправи, вправи на координацію; комплексне плавання; естафети вільним стилем та комбіновані.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 27. Задачі:

1. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях та на спині.
2. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: вправи та плавання в координації рухів кролем на грудях, на спині; повороти, стартові стрибки; швидкісні вправи; естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 28. Задачі:

1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях та на спині.
3. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів; вправи на гнучкість у плечових суглобах; вправи та плавання в координації рухів кролем на грудях, на спині; повороти, стартові стрибки; швидкісні вправи; естафети; комплексне плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 29. Задачі:

1. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях та на спині.
3. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: контрольні нормативи: стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4х9 метрів, згинання - розгинання рук в упорі лежачи; вправи на координацію; плавання в координації рухів кролем на грудях, на спині; повороти, стартові стрибки; швидкісні вправи; естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 30. Задачі:

1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.
2. Скласти контрольні нормативи з технічної підготовленості.
3. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях та на спині.
4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.
5. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Контрольні нормативи – 50 м кролем на грудях на техніку та з урахуванням часу; вправи та плавання кролем на грудях, на спині; швидкісні вправи; естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 31. Задачі:

1. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях та на спині.
2. Сприяти розвитку спритності.
3. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: вправи та плавання кролем на грудях, на спині; швидкісні вправи; естафети; комплексне плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 32. Задачі:

1. Скласти контрольні нормативи з технічної підготовленості.
2. Вдосконалити техніку комплексним плаванням.
3. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: контрольний норматив – 50 м кролем на спині на техніку та з урахуванням часу; швидкісні повороти та старт; комплексне плавання; швидкісні вправи; естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та швидкості.



**Практичне заняття № 33. Задачі:**

1. Скласти контрольні нормативи з технічної підготовленості.
2. Вдосконалити техніку комплексним плаванням.
3. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

**Засоби:** контрольний норматив – 100 м кролем на грудях з урахуванням часу; швидкісні повороти та старт; комплексне плавання; швидкісні вправи; естафети.

**СРС:** виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та швидкості.

**Практичне заняття № 34. Задачі:**

1. Скласти контрольні нормативи з технічної та фізичної підготовленості.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях та на спині.
3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.
4. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

**Засоби:** контрольні нормативи – стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4х9 метрів, згинання - розгинання рук в упорі лежачи; 50 м кролем на грудях та кролем на спині, 100 м кролем на грудях; швидкісні повороти та старт; комплексне плавання; швидкісні вправи; плавання основним способом; естафети.

**СРС:** виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та швидкості.

**Практичне заняття № 35. Залік.**

**СРС:** виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та розвитку координаційних здібностей.

**Практичні заняття зі спортивної гімнастики *Шишацька В. І.***

**Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар):** поперечина, бруси, кільця, кінь-махи. кінь для опорного стрибка, колода, килим, акробатична доріжка, міст, гімнастичні мати, канат, лонжа, штробати, стоялки, гантелі, штанга, швецька стінка, скакалки, обручі, фіт-бол, лінійка, секундомір, "Щоденник самоконтролю студента".

**Практичне заняття № 1. Задачі:** 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях зі спортивної гімнастики та історією розвитку спортивної гімнастики.

2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.
3. Ознайомити з технікою виконання підйому переворотом на різновисоких брусах.
4. Ознайомити з технікою виконання махів ногами на кільцях.
5. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

**Засоби:** Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, на брусах, дівчата – вправи на колоді, на брусах. Вправи для розвитку гнучкості.

**СРС:** виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

**Практичне заняття № 2. Задачі:** 1. Ознайомити з технікою виконання перекиду в групуванні.

2. Навчити техніці виконання махів у висі на поперечині.
3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на коні, на поперечині, акробатика, дівчата – акробатика, вправи на брусах. Вправи для розвитку гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, упор кутком.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання перевороту боком.

2. Навчити техніці виконання підйому силою на кільцях.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, на коні, дівчата – акробатика, опорний стрибок. Вправи для розвитку швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів.

2. Ознайомити з технікою виконання перевороту боком.

3. Навчити техніці виконання підйому силою на кільцях.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на брусах, на кільцях, дівчата – акробатика, вправи на колоді. Вправи для розвитку фізичної якості сили.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, стійка на голові.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання рівноваги на одній на колоді.

2. Навчити техніці виконання стійки махом на руках.

3. Сприяти розвитку координації.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатика, вправи на коні, дівчата – вправи на брусах, на колоді. Вправи для розвитку координації.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, «шпагат».

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання оберту назад на поперечині.

2. Навчити техніці виконання перекидів в групуванні.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, опорний стрибок, дівчата – акробатика, вправи на брусах. Вправи для розвитку фізичної якості швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «міст».

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання стійки на плечах на брусах.

2. Навчити техніці виконання опорного стрибка зігнув ноги.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на брусах, кільцях, дівчата – опорний стрибок, вправи на колоді. Вправи для розвитку фізичної якості гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, рівновага на одній нозі «ластівка».

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання перевороту боком.

2. Навчити техніці виконання оберту назад в упорі на поперечині.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, на коні, дівчата – акробатика, опорний стрибок. Вправи для розвитку фізичної якості витривалості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання підйому переворотом з нижньої жердини на верхню.

2. Навчити техніці виконання зіскоку махом назад на кільцях.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на брусах, кільцях, дівчата – вправи на брусах, на колоді. Вправи для розвитку фізичної якості швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, стійки на голові.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Ознайомити з технікою виконання підйому з упору на руках махом назад на брусах.

3. Навчити техніці виконання стійки махом правою (лівою) на руках.

4. Сприяти розвитку координації.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатичні вправи, вправи на паралельних брусах, дівчата – вправи на різновисоких брусах, акробатика. Вправи для розвитку координації.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, кут 90°.

Практичне заняття №11. Задачі: 1. Навчити техніці виконання підйому розгином на поперечині.

2. Навчити техніці виконання перекату на одну зі стійки на лопатках (берізка).

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, на коні, дівчата – опорний стрибок, акробатика. Вправи для розвитку фізичної якості гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити техніці виконання підйому махом назад з упору на руках на брусах.

2. Навчити техніці виконання перевороту боком.

3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на брусах, на кільцях, дівчата – акробатичні вправи, вправи на брусах. Вправи для розвитку фізичної якості спритності.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Навчити техніці виконання підйому переворотом з нижньої жердини на верхню.

2. Навчити техніці виконання кола правою (лівою) на коні.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на коні, на поперечині. Вправи для розвитку фізичної якості гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання викруту вперед махом назад зігнувшись на кільцях.

2. Навчити техніці виконання повороту на 180° на колоді.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – опорний стрибок, вправи на кільцях, дівчата – вправи на колоді, опорний стрибок. Вправи для розвитку фізичної якості сили.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити техніці виконання стійки силою на руках.

2. Навчити техніці виконання перевороту боком.

3. Сприяти розвитку координації.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на брусах, акробатичні вправи, дівчата – акробатичні вправи, вправи на різновисоких брусах. Вправи для розвитку фізичної якості спритності.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Навчити техніці виконання оберту назад в упорі на поперечині.

2. Вдосконалити техніку виконання перекидів в групуванні.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, на коні, дівчата – акробатичні вправи. Вправи для розвитку швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, стійки на руках з підтримкою.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Навчити техніці виконання опорного стрибку ноги нарізно.

2. Навчити техніці виконання рівноваги на правій (лівій) на колоді.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, опорний стрибок, дівчата – вправи на різновисоких брусах, на колоді. Вправи для розвитку координації.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, «шпагат».

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Навчити техніці виконання стійки махом правою (лівою) на руках, перекид в групуванні.

2. Вдосконалити техніку виконання підйому переворотом з нижньої жердини на верхню.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатичні вправи, вправи на паралельних брусах, дівчата – вправи на різновисоких брусах, акробатичні вправи. Вправи для розвитку фізичної якості витривалості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, «ластівка».

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Навчити техніці виконання підйому розгином на поперечині.

3. Навчити техніці виконання опорного стрибка зігнув ноги.

4. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, на коні, дівчата – акробатичні вправи, опорний стрибок. Вправи для розвитку фізичної якості швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «берізка».

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Навчити техніці виконання зіскоку махом назад на кільцях.

2. Вдосконалити техніку виконання рівноваги на правій (лівій) на колоді.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, акробатичні вправи, дівчата – вправи на колоді, акробатичні вправи. Вправи для розвитку фізичної якості стрибучості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, «ластівка».

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Навчити техніці виконання зіскоку махом назад з поперечини з поворотом на 90°.

2. Вдосконалити техніку виконання підйому переворотом на брусах.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, на коні, дівчата – вправи на різновисоких брусах, на колоді. Вправи для розвитку фізичної якості швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, «шпагат».

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Навчити техніці виконання опорного стрибка ноги нарізно.

2. Навчити техніці виконання зіскоку прогнувшись з положення сидячи на нижній жердині: права нога зігнута, ліва рука в сторону.

3. Сприяти розвитку координації.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, опорний стрибок, дівчата – вправи на колоді, акробатичні вправи. Вправи для розвитку координації.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, рівновага на одній нозі.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Навчити техніці виконання кола правою (лівою) на коні.

2. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибка зігнув ноги.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на коні, на поперечині, дівчата – акробатичні вправи, опорний стрибок. Вправи для розвитку фізичної якості сили.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання махів в упорі на паралельних брусах.

2. Вдосконалити техніку виконання зіскоку прогнувшись з колоди.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на паралельних брусах, акробатичні вправи, дівчата – вправи на колоді, на різновисоких брусах. Вправи для розвитку стрибучості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості, «міст».

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Навчити техніці виконання викруту вперед махом назад на кільцях.

2. Вдосконалити техніку виконання перевороту боком.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, опорний стрибок, дівчата – акробатичні вправи, опорний стрибок. Вправи для розвитку фізичної якості сили.

СРС: стійка махом на руках з підтримкою, виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибка зігнув ноги.

2. Вдосконалити техніку виконання підйому розгином на поперечині.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, вправи на брусах, дівчата – опорний стрибок, вправи на різновисоких брусах. Вправи для розвитку фізичної якості стрибучості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання перевороту махом вперед.

2. Вдосконалити техніку перевороту боком.

3. Сприяти розвитку координації.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатичні вправи, на коні, дівчата – акробатичні вправи, опорний стрибок. Вправи для розвитку координації.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Навчити техніці виконання підйому розгином на паралельних брусах.

3. Вдосконалити техніку виконання рівноваги на лівій (правій) на колоді.

4. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатичні вправи, вправи на брусах, дівчата – акробатичні вправи, вправи на колоді. Вправи для розвитку фізичної якості спритності.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання прямого схрещення махом на коні.

2. Вдосконалити техніку виконання дуги з упору на верхній на нижню жердину.

3. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

Засоби: Контрольні нормативи: стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4×9 метрів, згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на коні, на поперечині, дівчата – вправи на різновисоких брусах, на колоді. Вправи для розвитку фізичної якості сили.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання викруту на кільцях махом назад.

3. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибка зігнув ноги.

4. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Контрольні нормативи: стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4×9 метрів, згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на брусах, на кільцях, дівчата – опорний стрибок, вправи на колоді.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку виконання стійки махом на руках.

3. Навчити техніці виконання перекидів назад в групуванні.

Засоби: Контрольні нормативи: рівновага на правій (лівій) нозі, стійка на руках (з підтримкою), перекиди в групуванні. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатичні вправи, вправи на брусах, дівчата – акробатичні вправи, опорний стрибок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку виконання підйому силою на кільцях.

3. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибка зігнув ноги.

Засоби: Контрольні нормативи: рівновага на правій (лівій) нозі, стійка на руках (з підтримкою), перекиди в групуванні. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, опорний стрибок, дівчата – опорний стрибок, вправи на брусах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття №33. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання оберту назад в упорі на поперечині.

2. Вдосконалити техніку виконання підйому переворотом на різновисоких брусах.

3. Сприяти розвитку координації.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, на коні, дівчата – вправи на брусах, на колоді. Вправи для розвитку координації.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Прийом та перескладання контрольних нормативів.

2. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибка ноги нарізно.

3. Вдосконалити техніку виконання перевороту боком.

Засоби: Контрольні нормативи з технічної та фізичної підготовленості. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатичні вправи, опорний стрибок, дівчата – опорний стрибок, акробатичні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

### **Практичні заняття з теквон-до Саламаха О.Є.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): боксерські мішки, татамі, поперечини, бруса, скакалки, секундоміри, лінійка для вимірювання гнучкості, свистки, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки в залі боротьби та боксу на практичних заняттях з теквон-до і дзю-до.

2. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи студентів.

3. Навчити основній бойовій стійці в теквон-до.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Техніка безпеки та правила поведінки на практичних заняттях з теквон-до і дзю-до. Бойова стійка. Вправи на розвиток гнучкості та рівноваги. Рухливі ігри. Стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Навчити стійці борця.

2. Вдосконалити техніку навчальної та бойової стійки в теквон-до.

3. Вдосконалити техніку виконання удару «фронт панч» у верхній рівень.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Стійка борця. Навчальна та бойова стійки в теквон-до. Удар «фронт панч». Вправи на розвиток гнучкості та рівноваги. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Навчити техніці самострахування при падінні та страховці борця.

2. Навчити виведенню з рівноваги, захвату кімоно.

3. Вдосконалити техніку виконання удару «фронт панч» на місці та у русі.

4. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.



Засоби: Самострахування. Виведення з рівноваги. Захват кімоно. Удари руками. Удар «фронт панч» на місці та у русі. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили та швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання прямих ударів ногами.

3. Навчити техніці виконання підсікання, захисту, контрприйому.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Удари ногами. Підсікання. Вправи на розвиток сили та гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Навчити техніці нейтралізації сили ударів тілом.

2. Навчити техніці боротьби лежачи, утримання, уникання утримання, переворотів.

3. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: Удари ногами. Нейтралізація ударів тілом. Боротьба лежачи з утриманням, уникання утримання, переворотами. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили та швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Навчити техніці виконання «задньої підніжки», захисту, контр прийому.

2. Навчити нейтралізації сили прямого удару ногою та рукою тілом.

3. Навчити техніці боротьби у стійці.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: «Задня підніжка», контр прийом. Захист від ударів. Удари ногами та руками. Нейтралізація ударів тілом. Боротьба у стійці. Вправи на розвиток сили, гнучкості та координаційних здібностей.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів «фронт панчу», «бек панчу» на місці та у русі.

2. Вдосконалити техніку виконання «фронт кіку» «задньою» ногою з місця.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Удари «фронт панч», «бек панч» на місці та у русі. Удар «фронт кік» «задньою» ногою з місця. Навчально-тренувальний бій у стійці. Загальна фізична підготовка борця. Робота на снарядах.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Навчити техніці виконання прийому «зачіп», захисту, контр прийому.

2. Вдосконалити техніку виконання атакуючого «фронт кіку» з кроком та підскоком та блокування його тілом.

3. Сприяти розвитку сили, гнучкості та швидкості.

Засоби: Техніка зачіпу. Контр прийом. Атакуючий «фронт кік» з кроком та підскоком. Захист від ударів. Вправи на розвиток сили, гнучкості та швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці атаки з виконанням кидка через коліно.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів руками.

3. Навчити техніці підсікання «передньою» ногою в різнойменному положенні.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Кидок через коліно. підсікання «передньою» ногою в різнойменному положенні. Удари руками. Робота на снарядах. Навчально-тренувальний бій (боротьба на колінах). Вправи на розвиток сили, гнучкості та рівноваги.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання прийомів у стійці та боротьбі лежачи.

3. Вдосконалити техніку виконання блоку «передньою» рукою на місці у верхньому та нижньому рівні зовнішньою та внутрішньою частиною руки.

4. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Боротьба у стійці. Боротьба лежачи. Блокування. Удари руками. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили та швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Навчити техніці блокування тілом кругових ударів ногами у нижньому рівні.

2. Вдосконалити техніку виконання блоку при роботі у парах.

3. Навчити техніці виконання прийому кидок через стегно, захисту, контр прийому.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Кругові удари ногами. Прийом - кидок через стегно. Блокування тілом. Боротьба у стійці. Контр прийом. Захист від ударів.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання кидка через стегно та «задньої підніжки» .

2. Вдосконалити техніку виконання ударів у стійці «сайд кік стенс» та удару «сайд кік».

3. Сприяти розвитку сили, гнучкості та швидкості.

Засоби: Кидок через стегно. «Задня підніжка». Удари у стійці «сайд кік стенс» та «сайд кік». Боротьба у стійці. Вправи на розвиток сили, гнучкості та швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Навчити техніці захисту тілом від атакуючого бокового удару «сайд кік».

2. Вдосконалити техніку падіння.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Блокування тілом. Атакуючий «сайд кік». Техніка падіння. Навчально-тренувальний бій. Вправи на розвиток сили та швидкості. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Навчити техніці виконання больових прийомів,

удушення, захисту та уникання від них.

2. Навчити техніці запирання суглобів та звільнення від однойменного захоплення за руку.

3. Вдосконалити техніку виконання прийомів у боротьбі лежачи.

4. Сприяти розвитку сили, гнучкості та швидкості.

Засоби: Больові та удушаючі прийоми, захист від них. Боротьба лежачи. Запирання суглобів. Звільнення від однойменного захоплення за руку. Вправи на розвиток сили, гнучкості та швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити техніці захисту тілом від кругового удару ногою у спину.

2. Вдосконалити техніку виконання прийомів у стійці та боротьбі лежачи, використовуючи больові і удушаючі прийоми.

3. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: Кругові удари ногою. Захист тілом. Боротьба у стійці та лежачи. Больові прийоми. Удушення. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили та швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Навчити техніці виконання блоку «передньою» рукою на місці та русі назад та у бік.

2. Вдосконалити техніку виконання блокування при роботі у парах.

3. Навчити техніці виконання прийому «кидок через стегно», захисту й контр прийому.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Кидок через стегно. Удари «передньою» рукою на місці та русі назад та у бік. Блокування ударів. Робота у парах. Силкові вправи. Вправи на рівновагу та гнучкість.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прийомів «кидок через стегно», «задня підніжка» у різнойменному положенні.

2. Навчити техніці блокування тілом кругових ударів ногами у середньому рівні.

3. Сприяти розвитку сили, гнучкості та швидкості.

Засоби: Прийоми «кидок через стегно», «задня підніжка» у різнойменному положенні. Кругові удари ногами. Блокування тілом ударів ногами у середньому рівні. Вправи на розвиток сили, гнучкості та швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання больових прийомів та удушення, захисту та уникнення.

2. Навчити техніці виконання атакуючого кругового удару ногою «раунд кік» з кроком та підскоком.

3. Вдосконалити техніку виконання прийомів у боротьбі лежачи.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Больові прийоми. Удушаючі прийоми. Захист та уникнення. Удар ногою «раунд кік» з кроком та підскоком. Боротьба лежачи. Силкові вправи. Вправи на рівновагу та гнучкість.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Навчити техніці виконання кругового удару «раунд панч» «передньою» рукою на місці.

3. Вдосконалити техніку виконання больових й удушаючих прийомів боротьби у стійці та боротьбі лежачи.

4. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Круговий удар рукою «раунд панч» «передньою» рукою на місці. Боротьба у стійці. Боротьба лежачи. Больові та удушаючі прийоми. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили та швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прийомів «кидок через стегно» та «задня підніжка» в однойменному положенні.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів ногами: «фронт кік», «сайд кік» та «раунд кік» на місці та у русі.

3. Сприяти розвитку сили, гнучкості та швидкості.

Засоби: Прийоми «кидок через стегно» та «задня підніжка» в однойменному положенні. Удари ногами «фронт кік», «сайд кік» та «раунд кік» на місці та у русі. Вправи на розвиток сили, гнучкості та швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання больових прийомів, удушення та захист з уникненням.

2. Навчити техніці захисту методом відбивання «передньою» та «задньою» рукою.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Больові прийоми. Удушаючі прийоми. Захист та уникнення від ударів. Відбивання руками. Боротьба лежачи. Силові вправи. Вправи на гнучкість та рівновагу. Стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прийому «задня підніжка», захисту, контрприйому.

2. Навчити техніці нейтралізації «фронт кіку» тілом при ударі у середній рівень.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: «Задня підніжка». Контр прийом. Захист від ударів, уникнення. Робота у парах. Блокування тілом. Удари ногами. Боротьба у стійці. Силові вправи. Вправи на гнучкість та рівновагу.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прийомів у стійці та у боротьбі лежачи.

2. Навчити техніці виконання бокового удару рукою «бек фіст» «передньою» та «задньою» рукою на місці.

3. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: Боротьба лежачи. Боротьба у стійці. Бокові удари «бек фіст» «передньою» та «задньою» рукою на місці. Робота на снарядах. Вправи на гнучкість, спритність,

розвиток сили та швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прийому «кидок через стегно», захист, контр прийом.

2. Навчити техніці однойменних кругових пересувань усередину та назовні.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Прийом «кидок через стегно». Удари ногами та руками. Контрприйом. Захист від ударів. Кругові пересування. Робота у парах. Боротьба у стійці. Силові вправи. Стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Навчити техніці різнойменних кругових пересувань усередину та назовні.

2. Вдосконалити техніку виконання прийому «підсікання».

3. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: Кругові пересування. Підсікання. Удари ногами та руками. Робота у парах. Боротьба у стійці. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили та швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Навчити техніці звільнення від різнойменного захоплення за руку.

2. Навчити техніці виконання кидка через спину з колін.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Звільнення від захватів. Кидок через спину з колін. Робота у парах. Навчально-тренувальний бій (боротьба на колінах). Боротьба у стійці. Силові вправи. Стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прийому «кидок через стегно», захисту, контрприйому.

2. Вдосконалити техніку виконання удару «фронт панч» на місці, у русі та на снарядах.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Прийом «кидок через стегно». Контр прийом від кидка. Удари руками «фронт панч» на місці, у русі та на снарядах. Робота на снарядах. Навчально-тренувальний бій. Силові вправи. Вправи на рівновагу.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання прийомів у стійці та боротьбі лежачи.

3. Навчити техніці блокування «передньою» та «задньою» рукою усередину, ребром руки та передпліччям на місці, у верхній та середній рівень.

4. Вдосконалити захист від прямого удару рукою.

5. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Контрольні нормативи: човниковий біг 4 x 9 метрів, стрибок у довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Боротьба у стійці. Боротьба лежачи. Удари руками. Блокування

«передньою» та «задньою» рукою усередину, ребром руки та передпліччям на місці. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили та швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прийому «зачіп», захисту, контрприйому.

2. Навчити техніці виконання удару «фронт кік» «задньою» ногою.

3. Навчити захисту від удару фронт кік із захопленням атакуючої ноги та кидком через стегно.

4. Сприяти розвитку гнучкості та швидкості.

Засоби: Контрольні нормативи: човниковий біг 4 x 9 метрів, стрибок у довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Зачіп та контрприйом від зачіпу. «Фронт кік» «задньою» ногою та контрприйом від нього. Вправи на розвиток гнучкості та швидкості. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання контрольного комплексу: основні стійки, удари ногами та руками.

3. Вдосконалити техніку виконання больових та удушаючих прийомів у стійці та боротьбі лежачи.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Контрольний комплекс: основні стійки, удари ногами та руками. Больові та удушаючі прийоми. Боротьба у стійці. Боротьба лежачи. Вправи на розвиток рівноваги та сили.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку виконання прийомів у стійці та боротьбі лежачи.

3. Вдосконалити техніку виконання ударів ногами та руками на снарядах.

4. Сприяти розвитку сили, гнучкості та швидкості.

Засоби: Контрольні нормативи: чотири кидки через стегно на час, три удари ногами «фронт», повні присідання без фіксації рук, удари «сайд» та «раунд кік» з утриманням ноги у кінцевій точці удару. Удари руками та ногами. Навчально-тренувальний бій. Боротьба лежачи. Робота на снарядах. Вправи на розвиток рівноваги та гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та гнучкості.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Вдосконалити техніку звільнення від захоплення спереду за одяг.

2. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Контрольні нормативи: чотири кидки через стегно на час, три удари ногами «фронт», повні присідання без фіксації рук, удари «сайд» та «раунд кік» з утриманням ноги у кінцевій точці удару. Звільнення від захватів. Боротьба у стійці.

Боротьба лежачи. Вправи на рівновагу та гнучкість.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прийомів у боротьбі лежачи.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів ногами та руками в парах та на снарядах.

3. Сприяти розвитку гнучкості та швидкості.

Засоби: Контрольні нормативи. Удари ногами та руками. Боротьба лежачи. Робота на снарядах. Вправи на швидкість та гнучкість. Стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Прийом контрольних та перескладання нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку виконання больових та удушаючих прийомів у стійці та боротьбі лежачи.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Контрольні нормативи. Больові та удушаючі прийоми. Удари ногами та руками. Боротьба у стійці. Боротьба лежачи. Вправи на розвиток рівноваги та сили.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

### **Практичні заняття з тенісу Жуков С.М.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): тенісні сітки, тенісні м'ячі, тенісні ракетки, тренувальна стінка, скакалки, секундоміри, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з тенісу.

2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

3. Вдосконалити техніку виконання плаского удару справа з відскоку.

4. Вдосконалити техніку виконання плаского удару зліва з відскоку.

5. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Пласкі удари справа з відскоку у тренувальну стінку у ціль. Пласкі удари справа з відскоку у грі на пів-корті. Пласкі удари зліва з відскоку у тренувальну стінку у ціль. Пласкі удари зліва з відскоку у грі на пів-корті.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання крученого удару справа з відскоку.

2. Вдосконалити техніку виконання крученого удару зліва з відскоку.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Кручені удари справа з відскоку в парах на пів-корті. Кручені удари зліва з відскоку в парах на пів-корті. Кручені удари справа та зліва з відскоку на тенісному корті по діагоналі. Кручені удари справа та зліва з відскоку на тенісному корті у двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Вдосконалити техніку удару справа з відскоку.

2. Вдосконалити техніку удару зліва з відскоку.

3. Сприяти розвитку координації.

Засоби: Удари справа з відскоку у тренувальну стінку. Удари справа з відскоку на тенісному корті в парах по прямій. Удари справа з відскоку на тенісному корті в парах по діагоналі. Удари зліва з відскоку на тенісному корті в парах по прямій та по діагоналі.

СРС: виконати комплекс справ для розвитку координації.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання пласких ударів справа та зліва з відскоку.

3. Вдосконалити техніку виконання кручених ударів справа та зліва з відскоку.

4. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Пласкі удари справа та зліва з відскоку в парах на пів-корті. Кручені удари справа та зліва з відскоку в парах на пів-корті. Пласкі удари справа та зліва з відскоку на тенісному корті у двосторонній грі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання різаного удару справа з відскоку.

2. Вдосконалити техніку виконання удару справа зльоту.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Різані удари справа з відскоку в тренувальну стінку з підкиданням м'яча рукою. Різані удари справа з відскоку у тренувальну стінку. Удари справа зльоту у тренувальну стінку в парах з підкиданням м'яча партнеру. Удари справа зльоту в парах на пів-корті.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Навчити техніці виконання різаного удару справа з відскоку.

2. Вдосконалити техніку виконання удару зліва зльоту.

3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: Різані удари справа з відскоку у тренувальну стінку з підкиданням м'яча рукою. Різані удари справа з відскоку у тренувальну стінку 10 разів поспіль. Різані удари справа з відскоку в парах на пів-корті. Удари зліва зльоту у тренувальну стінку з підкиданням м'яча партнеру. Удари зліва зльоту на тенісному корті у двосторонній грі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання різаного удару зліва з відскоку.

2. Вдосконалити техніку різаного удару справа з відскоку.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Різані удари зліва з відскоку в тренувальну стінку з підкиданням м'яча рукою. Різані удари зліва з відскоку у тренувальну стінку. Різані удари справа з відскоку на тенісному корті в парах по прямій та по діагоналі. Різані удари справа з відскоку у двосторонній грі.



СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Навчити техніці виконання різаного удару зліва з відскоку.

2. Вдосконалити техніку виконання удару справа з пів-льоту.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Різані удари зліва з відскоку у тренувальну стінку з підкиданням м'яча рукою. Різані удари зліва з відскоку у тренувальну стінку. Різані удари зліва з відскоку в парах на пів-корті. Удар справа з пів-льоту на тенісному корті у двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для сприяння розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання різаного удару зліва з відскоку.

2. Вдосконалити техніку виконання удару зліва з пів-льоту.

3. Сприяти розвитку рівня координаційних можливостей.

Засоби: Різані удари зліва з відскоку у тренувальну стінку у ціль. Різані удари зліва з відскоку в парах на пів-корті по лінії. Удари зліва з пів-льоту у тренувальну стінку у ціль. Удари зліва з пів-льоту в парах на пів-корті по лінії.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку рівня координаційних можливостей.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання плаского удару справа з відскоку.

3. Вдосконалити техніку виконання плаского удару зліва з відскоку.

4. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Пласкі удари справа з відскоку на тенісному корті в парах по лінії. Пласкі удари справа з відскоку на тенісному корті в парах по діагоналі. Пласкі удари зліва з відскоку на тенісному корті в парах по діагоналі. Пласкі удари зліва з відскоку на тенісному корті в парах по лінії.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання крученого удару справа з відскоку.

2. Вдосконалити техніку виконання крученого удару зліва з відскоку.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Кручені удари справа з відскоку на тенісному корті в парах по прямій. Кручені удари справа з відскоку на тенісному корті в парах по діагоналі. Кручені удари зліва з відскоку на тенісному корті в парах по прямій та діагоналі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання різаного удару справа з відскоку.

2. Вдосконалити техніку виконання різаного удару зліва з відскоку.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Різані удари справа з відскоку у тренувальну стінку у ціль. Різані удари справа з відскоку і у парах на пів-корті. Різані удари зліва з відскоку в парах на пів-корті. Різані удари справа та зліва з відскоку на тенісному корті в грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання подачі зверху.  
2. Вдосконалити техніку виконання удару над головою.  
3. Сприяти розвитку координації та швидкості.

Засоби: Подача зверху у тренувальну стінку у ціль. Подача зверху на тенісному корті в парах по діагоналі. Удари над головою на тенісному корті в парах по прямій. Подача зверху та удари над головою на тенісному корті в грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації та швидкості.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Вдосконалити тактику одиночної гри.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі зверху.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Тактичні прийоми одиночної гри у грі на рахунок. Подача зверху в парах на пів-корті по діагоналі. Подача зверху на тенісному корті у грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Вдосконалити тактику парної гри.

2. Вдосконалити техніку виконання удару над головою.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Тактичні прийоми парної гри у грі на рахунок. Удари над головою в парах на пів-корті по діагоналі. Удари над головою на тенісному корті в парах по прямій. Удари над головою у двосторонній грі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання удару «свіча».

2. Вдосконалити техніку виконання різаного удару справа з відскоку.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Удар «свіча» на тенісному корті в парах по прямій. Удар «свіча» на тенісному корті в парах по діагоналі. Різані удари справа з відскоку на тенісному корті в парах по лінії. Різані удари справа з відскоку у парах на пів-корті по діагоналі. Різані удари справа з відскоку у двосторонній грі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару «свіча».

2. Ознайомити з технікою виконання укороченого удару справа.

3. Сприяти розвитку спритності та координації.

Засоби: Удар «свіча» в парах на пів-корті. Удар «свіча» у двосторонній грі. Укорочений удар справа в парах на пів-корті по прямій. Укорочений удар справа на пів-корті по діагоналі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та координації.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару «свіча».

2. Навчити техніці виконання укороченого удару справа.

3. Сприяти розвитку швидкісної витривалості.

Засоби: Удар «свіча» на тенісному корті в парах по прямій. Удар «свіча» на тенісному корті в парах по діагоналі. Укорочений удар справа на тенісному корті в парах по діагоналі. Укорочений удар справа на тенісному корті в парах по прямій.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкісної витривалості.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання укороченого удару справа.

3. Ознайомити з технікою виконання укороченого удару зліва.

4. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Укорочений удар справа в парах на пів-корті по діагоналі. Укорочений удар справа в парах на пів-корті по прямій. Укорочений удар зліва з відскоку в тренувальну стінку з підкиданням м'яча рукою. Укорочений удар зліва з відскоку у тренувальну стінку.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Навчити техніці виконання укороченого удару зліва.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів справа та зліва зльоту.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Укорочений удар зліва в тренувальну стінку з підкиданням м'яча рукою. Укорочений удар зліва у тренувальну стінку 10 разів поспіль. Укорочений удар зліва в парах на пів-корті. Удари справа та зліва зльоту на тенісному корті у грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання укороченого удару зліва.

2. Вдосконалити техніку виконання плоских ударів справа та зліва з відскоку.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Укорочений удар зліва на тенісному корті в парах по прямій. Укорочений удар зліва на тенісному корті в парах по діагоналі. Плоскі удари справа та зліва на тенісному корті у грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару «свіча».

2. Вдосконалити техніку виконання удару над головою зліва (реверс).

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Удар «свіча» на тенісному корті в парах по прямій. Удар «свіча» на тенісному корті в парах по діагоналі. Удари над головою зліва в парах на пів-корті по прямій. Удари над головою зліва в парах на пів-корті по діагоналі. Удари над головою зліва в двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання різаного удару справа з відскоку.

2. Вдосконалити техніку виконання різаного удару зліва з відскоку.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Різані удари справа з відскоку на тенісному корті в парах по прямій. Різані удари справа з відскоку на тенісному корті в парах по діагоналі. Різані удари зліва з відскоку в парах на тенісному корті по діагоналі. Різані удари справа та зліва з відскоку у двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання крученого удару справа з відскоку.

2. Вдосконалити техніку виконання крученого удару зліва з відскоку.

3. Сприяти розвитку швидкості та координації.

Засоби: Кручені удари справа з відскоку в парах на пів-корті по прямій. Кручені удари справа в парах на пів-корті по діагоналі. Кручені удари справа на тенісному корті у двосторонній грі на рахунок. Кручені удари зліва з відскоку в парах на пів-корті по прямій. Кручені удари зліва в парах на пів-корті по діагоналі. Кручені удари зліва на тенісному корті в двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості та координації.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання подачі зверху.

2. Вдосконалити техніку виконання удару над головою.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Подача зверху у тренувальну стінку у ціль. Подача зверху на тенісному корті в парах по діагоналі. Удари над головою на тенісному корті в парах по прямій. Подача зверху і удари над головою на тенісному корті в грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання укороченого удару справа.

2. Вдосконалити техніку виконання укороченого удару зліва.

3. Сприяти розвитку кмітливості.

Засоби: Укорочені удари справа в парах на пів-корті по діагоналі. Укорочені удари справа в парах на пів-корті по прямій. Укорочені удари зліва в парах на пів-корті по діагоналі. Укорочені удари зліва в парах на пів-корті по прямій.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку кмітливості.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару над головою зліва (реверс).

2. Вдосконалити техніку виконання удару справа зльоту.

3. Сприяти розвитку швидкості та координації.

Засоби: Удари над головою зліва на тенісному корті в парах по прямій. Удари над головою на тенісному корті в парах по діагоналі. Удари справа зльоту в парах на пів-корті по прямій. Удари справа зльоту в парах на пів-корті по діагоналі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості та координації.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Вдосконалити тактику одиночної гри.

2. Вдосконалити техніку виконання удару зліва зльоту.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Тактичні прийоми одиночної гри у грі на рахунок. Удари зліва зльоту на тенісному корті в парах по діагоналі. Удари зліва зльоту на тенісному корті у грі на рахунок. Удари зліва зльоту на тенісному корті у двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Вдосконалити тактику парної гри.

2. Вдосконалити техніку виконання кручених ударів справа та зліва з відскоку.

3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: Тактичні прийоми парної гри у грі на рахунок. Вправа «вісімка». Кручені удари справа та зліва з відскоку на тенісному корті в парах по діагоналі. Кручені удари справа та зліва з відскоку на тенісному корті у грі на рахунок. Кручені удари справа та зліва з відскоку у двосторонній грі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання різаних ударів справа та зліва з відскоку.

3. Вдосконалити техніку виконання ударів справа та зліва з пів-льоту.

4. Сприяти розвитку спритності та координаційних здібностей.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Різані удари справа та зліва з відскоку на тенісному корті у грі на рахунок. Удари справа та зліва з пів-льоту у двосторонній грі. Удари справа та зліва з пів-льоту на тенісному корті у двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання плоских ударів справа та зліва з відскоку.

3. Вдосконалити техніку виконання кручених ударів справа та зліва з відскоку.

4. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Плоскі удари справа та зліва з відскоку на тенісному корті в парах по прямій. Кручені удари справа та зліва з відскоку на тенісному корті в парах по діагоналі. Плоскі удари справа та зліва з відскоку, кручені удари справа та зліва з відскоку у двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі зверху.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Контрольні нормативи з фізичної підготовленості. Подача зверху на тенісному корті в парах по діагоналі. Подача зверху на тенісному корті в двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку виконання технічних прийомів у двосторонній грі.

3. Сприяти розвитку кмітливості.

Засоби: Контрольні нормативи з технічної підготовленості. Двостороння гра на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку кмітливості.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити тактику одиночної та парної гри.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі зверху.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Тактичні прийоми одиночної та парної гри на тенісному корті у грі на рахунок. Подача зверху на тенісному корті в парах по діагоналі. Подача зверху на тенісному корті у двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку кмітливості.

### **Практичні заняття з туризму Михайленко В.М.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): мотузки, скеле лазні стенди, компаси, намети, наплічники, карабіни, засоби страхування та самострахування, стійки, скакалки, секундоміри, кубики, свистки, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з туризму.

2. Визначити функціональний стан ССС студентів.

3. Навчити підбору та правильному обходженню з туристичним індивідуальним спорядженням.

4. Вдосконалити систему укладання наплічника.

5. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Укладання рюкзаків різної конструкції, змагання між учасниками: укладання двома учасниками зі зв'язаними правими (лівими) руками обох учасників; укладання рюкзака на швидкість, компактність. Естафети. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Ознайомити зі спорядженням в залежності від району, часу проведення, способу пересування та тривалості подорожі. Підбір групового спорядження для походів різної складності та пори року.

2. Навчити техніці встановлювання наметів різних видів та типів.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Знайомство зі спорядженням в залежності від району, часу проведення, способу пересування та тривалості подорожі. Підбір групового спорядження для походів різної складності та пори року. Встановлення наметів різних видів та типів. Спортивні ігри. Рухливі ігри. Силові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Ознайомити із практичним значенням та послідовністю побудови профілю рельєфу.

2. Вдосконалити вміння читати карту і порівнювати її з місцевістю.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Побудова рельєфу та читання карти. Зображення форм рельєфу горизонталями на підставі опису. Біг зі зміною напрямку руху. Рухливі ігри. Силові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Навчити роботі з картою на місцевості.
3. Навчити руху по місцевості за легендою.

4. Вдосконалити орієнтування в заданому напрямку по маркірованій трасі, за вибором.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Вправи з орієнтування. Визначення сторін горизонту, азимутів за компасом. Рух по місцевості за легендою, за вказаним азимутом. Складання опису (легенди) маршруту. Координація рухів тіла при зміні швидкості та напрямку кроку і бігу. Естафети. Біг 3-4 хв в повільному темпі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Ознайомити з видами спортивного орієнтування.

2. Навчити спортивному орієнтуванню.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Види спортивного орієнтування. Біг у різному темпі. Тренувальні вправи зі спортивного орієнтування. Біг по пересічній місцевості 4-6 хв в повільному темпі. Рухливі ігри. Силкові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Навчити техніці орієнтування на місцевості по місцевим орієнтирам та з використанням підручних засобів.

2. Вдосконалити навички руху за вказаним азимутом.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Орієнтування на місцевості по місцевим орієнтирам та з використанням підручних засобів. Рух по пересічній місцевості за вказаним азимутом. Естафети з елементами орієнтування у заданому напрямку. Біг по пересічній місцевості в повільному темпі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Вдосконалити техніку руху по стежках.

2. Вдосконалити техніку подолання невисоких перешкод на стежках.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності та стрибучості.

Засоби: Подолання простих перешкод: способом переступання, перестрибування. Подолання невисоких перешкод на стежках. Вправи для розвитку сили м'язів ніг. Естафета з подоланням штучних перешкод. Стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності та стрибучості.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Вдосконалити навички руху туристичним способом.

2. Навчити техніці руху по стежках з подоланням невисоких перешкод.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Рух туристичним способом. Рух по стежках з подоланням невисоких перешкод. Стрибки у довжину з місця та з розбігу. Естафети з подоланням штучних перешкод. Координація рухів тіла при зміні швидкості й напрямку кроку і бігу.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Вдосконалення навичок подолання боліт та водних перешкод.

2. Вдосконалити техніку руху по купинах.

3. Вдосконалити техніку подолання простих перешкод.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Подолання боліт та інших водних перешкод. Вправи на координацію рухів. Вправи на рівновагу. Естафети з проходженням купин. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити функціональний стан ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку подолання перешкод з використанням підвішеної мотузки («маятником»).

3. Вдосконалити техніку руху по жердинам.

4. Вдосконалити техніку руху по купинах.

5. Сприяти розвитку фізичної якості координації та спритності.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Рух руху по жердинам, по купинах. Вправи на рівновагу, стрибкові вправи. Стрибки зі зміною напрямку. Естафети з проходженням етапу по жердинам, купинам.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації та спритності.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Вдосконалити техніку в'язання туристичних вузлів.

2. Вдосконалити техніку застосування основної та допоміжної мотузки.

3. Вдосконалити техніку подолання перешкоди з використанням підвішеної мотузки «маятником».

4. Вдосконалити техніку руху по жердинам.

5. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: В'язання вузла «провідника». Застосування основної та допоміжної мотузки при подоланні перешкод. Подолання перешкоди з використанням підвішеної мотузки «маятником». Вправи зі скакалкою на для розвитку спритності та стрибучості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Вдосконалити навички руху туристичним способом.

2. Вдосконалити організацію страховки і самостраховки.

3. Вдосконалити техніку подолання перешкод з використанням підвішеної мотузки «маятником».

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: В'язання «схоплюючого» вузла різними способами. Подолання перешкод з використанням підвішеної мотузки «маятником». Організація страховки та самостраховки. Силкові вправи в парах. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс фізичних вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Вдосконалити техніку подолання схилу малої крутизни траверсом.

2. Навчити техніці підйому по схилу спортивним способом із самонаведенням перильної мотузки.



3. Вдосконалити організацію страховки та самостраховки.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Подолання схилу малої крутизни траверсом. Підйом по схилу спортивним способом із самонаведенням перильної мотузки. Організація страховки та самостраховки. Вправи для розвитку сили м'язів рук, плечового поясу. Подолання штучних перешкод в естафеті.

СРС: виконати комплекс фізичних вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Вдосконалити техніку володіння «карабінами», їх видами та способам використання за призначенням.

2. Вдосконалити техніку страхування та самострахування при подоланні схилів малої крутизни траверсом.

3. Навчити техніці самонаведення підйому по схилу спортивним способом.

4. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Засоби: Подолання схилів малої крутизни траверсом. Підйом по схилу спортивним способом. Вправи на координацію рухів тіла при зміні швидкості та напрямку кроку і бігу. Силові вправи. Спортивні та рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Ознайомити з технікою руху по схилах середньої крутизни «траверсом» з використанням альпенштока.

2. Навчити командним діям при організації страховки та самостраховки при траверсуванні схилу середньої крутизни.

3. Вдосконалити техніку страхування та самострахування при подоланні схилів малої крутизни траверсом.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Подолання схилів середньої крутизни з використанням альпенштока, малої крутизни. Командні дії при організації страховки та самостраховки. Вправи на координацію рухів тіла при зміні швидкості та напрямку кроку і бігу. Вправи для розвитку гнучкості. Спортивні та рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості та швидкісно-силових якостей.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Ознайомити з технікою самонаведення перильної мотузки для подолання схилів великої крутизни траверсом.

2. Навчити техніці організації страховки при подоланні схилів середньої крутизни.

3. Вдосконалити техніку подолання схилів середньої крутизни.

4. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Засоби: Подолання схилів великої крутизни з самонаведенням перильної мотузки. Страховка при подоланні схилів середньої крутизни. Естафета з елементами підйому, траверсу. В'язання туристичних вузлів грудної обв'язки. Вправи для розвитку сили м'язів рук, ніг і тулуба.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Ознайомити з технікою самонаведення страховки при спуску зі схилу спортивним способом.

2. Навчити командним діям при самонаведенні перильної мотузки для подолання схилів великої крутизни траверсом.

3. Вдосконалити техніку в'язання вузла «удавка».

4. Вдосконалити техніку організації страховки та самостраховки при подоланні схилів середньої крутизни.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Самонаведення страховки при спуску зі схилу спортивним способом. Командні дії при самонаведенні перильної мотузки для подолання схилів великої крутизни траверсом. В'язання та застосування вузла «удавка». Повторний біг відрізків 15–20 м із різних вихідних положень, вправи для розвитку сили м'язів рук, вправи на гнучкість.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Ознайомити з технікою самонаведення перил при переправі по колоді.

2. Навчити техніці самонаведення страховки при спуску по схилу спортивним способом.

3. Вдосконалити техніку подолання схилів різної крутизни траверсом з самонаведенням страховки.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Самонаведення перил при переправі по колоді. Самонаведення страховки при спуску зі схилу спортивним способом. Подолання схилів різної крутизни траверсом з самонаведенням страховки. Вправи для розвитку сили м'язів рук, ніг і тулуба.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити функціональний стан ССС студентів.

2. Ознайомити з технікою та правилами укладання колоди.

3. Навчити командним діям при самонаведенні перил при проходженні переправи по колоді з перилами.

4. Вдосконалити техніку спуску по схилу спортивним способом з самонаведенням, техніку в'язання вузла «булінь».

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Укладання колоди. Командні дії при самонаведенні перил. Спуск по схилу спортивним способом. В'язання вузлів. Комплекс вправ в парах з подоланням зовнішнього супротиву партнера, на гнучкість. Естафета.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Ознайомити з технікою і тактикою самонаведення та зняття перил при підйомі по схилу зі зміною напрямку руху із збереженням самостраховки.

2. Вдосконалити техніку застосування основної мотузки при організації самонаведення і страховки.

3. Вдосконалити техніку проходження переправи по колоді з перилами з самонаведенням.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Проходження підйому по схилу з самонаведенням та зняттям перил, використанням вусів самостраховки. Застосування основної мотузки при організації самонаведення і страховки. Проходження переправи по колоді з перилами з самонаведенням. Вправи на розвиток вестибулярного апарату. Силкові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Ознайомити з технікою лазіння по здвоєній основній мотузці.

2. Навчити техніці самонаведення перил при підйомі по схилу зі зміною напрямку руху і збереженням самостраховки.

3. Вдосконалити техніку застосування основної мотузки при організації і самонаведенні перил страховки та застосування допоміжної мотузки при організації самостраховки, використання карабінів при організації страховки.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Лазіння по здвоєній основній мотузці. Проходження підйому по схилу з самонаведенням та зняттям перил, використанням вусів самостраховки. Застосування основної мотузки та карабінів при організації самонаведення, самостраховки та страховки. Гімнастичні вправи для різних груп м'язів, вправи на розвиток сили пальців. Вправи з предметами.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Вдосконалити техніку лазіння по скелелазному стенду з використанням трьох точок опори, траверсом на малій висоті.

2. Навчити техніці лазіння по здвоєній основній мотузці.

3. Вдосконалити техніку підйому по схилу зі зміною напрямку руху і збереженням самостраховки.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Лазіння по скелелазному стенду з використанням трьох точок опори, траверсом на малій висоті (жінки з допомогою ніг, чоловіки без). Лазіння по здвоєній основній мотузці. Проходження підйому по схилу зі зміною напрямку руху і збереженням самостраховки. Страхування та самострахування. Вправи на зміцнення сили м'язів ніг, акробатичні вправи, виси, упори, вправи на колоді. Естафети з елементами скелелазіння.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Ознайомити з технікою самонаведення страховки при переправі по паралельним мотузкам.

2. Вдосконалити техніку пересування по скелелазному стенду з використанням трьох точок опори траверсом на малій висоті.

3. Вдосконалити техніку лазіння по здвоєній основній мотузці.

4. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Засоби: Самонаведення страховки при переправі по паралельним мотузкам. Пересування по скелелазному стенду з використанням трьох точок опори, траверсом на малій висоті. Лазіння по здвоєній основній мотузці (жінки з допомогою ніг, чоловіки без). Вправи для рук, плечового поясу. Естафети з елементами скелелазіння. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Навчити техніці самонаведення страховки при переправі по паралельним мотузкам.

2. Навчити правилам страхування при переправі по паралельних мотузках.

3. Сприяти розвитку швидко-силових якостей.

Засоби: Самонаведення страховки при переправі по паралельним мотузкам. Правила страхування при переправі по паралельних мотузках. Практичне застосування вузла «провідника». В'язання туристичних вузлів. Вправи для рук, плечового поясу. Естафети з елементами скелелазіння. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидко-силових якостей.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Ознайомити з технікою організації верхньої страховки.

2. Вдосконалити техніку в'язання туристичних вузлів, грудної обв'язки, бесідки.

3. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

Засоби: Контрольні нормативи: стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4х9 метрів. Організація верхньої страховки на скелелазному стенді. Відпрацювання техніки в'язання туристичних вузлів. Гімнастичні вправи для різних груп м'язів, вправи на розвиток сили пальців. Вправи з предметами. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Ознайомити з командними діями і технікою руху траверсом на скельному рельєфі.

2. Навчити техніці взаємодій того хто страхує з тим кого страхують з верхньою страховкою.

3. Навчити в'язанню та застосуванню туристичних вузлів на швидкість.

4. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

Засоби: Контрольні нормативи: стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4х9 метрів. Командні дії та техніка руху траверсом на скельному рельєфі. В'язання вузлів «середнього провідника», «подвійного провідника», «провідника вісімка», «схоплюючого», «булінь» на час. Гімнастичні вправи для різних груп м'язів, вправи на розвиток сили пальців. Вправи з предметами.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Ознайомити з тактичними діями команди при проходженні смуги перешкод.

2. Вдосконалити техніку проходження скельної ділянки траверсом.

3. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

Засоби: Контрольні нормативи: стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4х9 метрів, згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Тактика командних дій при проходженні смуги перешкод. Проходження скельної ділянки траверсом. В'язання туристичних вузлів. Вправи для рук, плечового поясу. Естафети. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидко-силових якостей.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити функціональний стан ССС студентів.

2. Навчити техніці проходження смуги перешкод командою.

3. Вдосконалити тактичні командні дії при проходженні смуги перешкод.

4. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Контрольні нормативи: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, проходження скелелазного стенду траверсом. Проходження навісної переправи з самонаведенням. Командні дії при наведенні навісної переправи. Гімнастичні вправи для різних груп м'язів, вправи на розвиток сили пальців. Вправи з предметами.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Ознайомити з найбільш поширеними помилками при проходженні смуги перешкод з самонаведенням.

2. Навчити техніці проходження смуги перешкод з самонаведенням на час.

3. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Засоби: Контрольні нормативи: підтягування на високій поперечині - чоловіки, на низькій – жінки, проходження скелелазного стенду траверсом. Ознайомлення з найбільш поширеними помилками при проходженні смуги перешкод з самонаведенням. Організація та проходження смуги перешкод по етапам на час. Гімнастичні вправи для різних груп м'язів, вправи на розвиток сили пальців. Естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Навчити тактичним діям при проходженні етапів смуги перешкод на час.

3. Вдосконалити техніку та тактику проходження смуги перешкод по етапам з самонаведенням страховки та самостраховки.

4. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

5. Сприяти розвитку силової витривалості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Контрольні нормативи: підтягування на високій поперечині - чоловіки, на низькій – жінки, в'язання 16 вузлів за ситуацією на час, проходження скелелазного стенду траверсом. Проходження смуги перешкод з самонаведенням страховки та самостраховки без урахування часу та на час. Гімнастичні вправи для різних груп м'язів, вправи на розвиток сили пальців. Силкові вправи. Естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку силової витривалості.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Навчити тактичним діям при проходженні смуги перешкод у зв'язках.

2. Вдосконалити техніку командних дій при проходженні смуги перешкод по етапам.

3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

4. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Засоби: Контрольні нормативи: підтягування на високій поперечині - чоловіки, на низькій – жінки, в'язання 16 вузлів за ситуацією на час, проходження скелелазного стенду траверсом. Техніко-тактичні дії при проходженні етапів смуги перешкод у зв'язках. Організація та проходження смуги перешкод по етапам на час. Гімнастичні вправи для різних груп м'язів, вправи на розвиток сили пальців. Естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Ознайомити з вибором необхідного спорядження для проходження смуги перешкод з самонаведенням страховки.

2. Навчити правилам вибору та застосування спорядження відповідно до етапу.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: підбір необхідного спорядження для проходження того чи іншого етапу з самонаведенням страховки командою. Проходження скелелазного стенду. В'язання туристичних вузлів. Вправи для рук, плечового поясу. Естафети. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити тактику командних дій при проходженні смуги перешкод.

2. Вдосконалити застосуванню техніко-тактичних прийомів при проходженні смуги перешкод.

3. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Контрольні нормативи: підтягування на високій поперечині - чоловіки, на низькій – жінки, в'язання 16 вузлів за ситуацією на час, проходження скелелазного стенду траверсом. Техніко-тактичні прийоми та командні дії при проходженні смуги перешкод. Гімнастичні вправи для різних груп м'язів, вправи на розвиток сили пальців. Вправи з предметами. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити застосування набутих навичок при проходженні смуги перешкод у зв'язках.

2. Вдосконалити техніку в'язання туристичних вузлів.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Техніко-тактичні прийоми та командні дії при проходженні смуги перешкод. Гімнастичні вправи для різних груп м'язів, вправи на розвиток сили пальців. В'язання туристичних вузлів. Рухливі ігри. Навчальні змагання між командами факультетів на дистанції «смуга перешкод».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

### **Практичні заняття з шейпінгу *Шарафутдінова С.У.***

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): фітболи, скакалки, секундоміри, кубики, гантелі, гімнастична стінка, гімнастична лава, гімнастичні палки, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з шейпінгу.

2. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи студентів.

3. Ознайомити з типами статури людини.

4. Навчити техніці виконання вправ для загального розвитку.

5. Тестування: утримування рівноваги на правій (лівій) нозі.

Засоби: Теоретичні відомості з техніки безпеки та правил поведінки на практичних заняттях з шейпінгу, тестування рівня функціонального стану ССС, теоретичні відомості

про типи статури людини, загально розвиваючі вправи, тестування: утримування рівноваги на правій (лівій) нозі.

СРС: завести щоденник самоконтролю, виконати комплекс загально розвиваючих вправ.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Ознайомити студентів з визначенням типу статури та поділ на групи за типом статури.

2. Тестування: човниковий біг 4×9 м, нахил тулуба з положення стоячи.

3. Навчити техніці виконання вправ для загального розвитку.

4. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: визначення типу статури студентів та поділ на групи, тестування: човниковий біг 4×9 м, нахил тулуба з положення стоячи, комплекс вправ для загального розвитку, комплекс вправ для розвитку гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Ознайомити з вправами підготовчої частини аеробного комплексу.

2. Тестування: стрибок у довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

3. Навчити техніці виконання дихальних вправ.

4. Сприяти розвитку координації.

Засоби: Вправи підготовчої частини аеробного комплексу, тестування: стрибок у довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, вибір раціонального навантаження на заняттях за результатами тестів, дихальні вправи, вправи для розвитку координації.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів.

2. Ознайомити з навичками подачі команд на фоні музичного супроводу.

3. Вивчити комплекс аеробних вправ низької інтенсивності.

4. Навчити техніці виконання дихальних вправ.

5. Сприяти розвитку сили м'язів рук та ніг.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів, подача команд на фоні музичного супроводу, комплекс аеробних вправ низької інтенсивності, дихальні вправи, силовий комплекс у парах, вправи з кільцем для пілатесу.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Навчити аеробним вправам низької інтенсивності.

2. Ознайомити з технікою виконання вправ у вихідному положенні сидячи, лежачи, стоячи на колінах та ін.

3. Вивчити комплекс вправ у парах для зміцнення м'язів спини та плечового поясу.

4. Навчити техніці виконання дихальних вправ.

5. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Аеробні вправи низької інтенсивності; вправи у вихідному положенні сидячи, лежачи, стоячи та ін.; комплекс силових вправ у парах для м'язів спини та плечового поясу; дихальні вправи; стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів плечового поясу.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Вдосконалити аеробні вправи низької інтенсивності.

2. Ознайомити студентів з аутотренінгом.

3. Навчити техніці виконання вправ для розвитку рівноваги та координації.

4. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Аеробні вправи низької інтенсивності, вправи аутотренінгу, вправи на фідболі для розвитку рівноваги та координації, вправи для розвитку гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Вивчити комплекс вправ для загального розвитку.

2. Ознайомити з вправами хореографії.

3. Вдосконалити вправи аутотренінгу.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Комплекс вправ для загального розвитку, вправи з хореографії, вправи аутотренінгу, комплекс аеробних вправ.

СРС: виконати комплекс вправ для загального розвитку.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Вдосконалити комплекс вправ для загального розвитку.

2. Навчити техніці виконання вправ з хореографії.

3. Ознайомити студентів зі стретчингом для м'язів тулуба та ніг.

4. Вдосконалити вправи аутотренінгу.

5. Сприяти розвитку швидко-силових якостей.

Засоби: Комплекс вправ для загального розвитку, вправи з хореографії, вправи стретчингу для м'язів тулуба та ніг, вправи аутотренінгу, шейпінг-естафета.

СРС: виконати комплекс вправ для загального розвитку.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

2. Ознайомити студентів зі стретчингом для м'язів рук.

3. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

4. Ознайомити з вправами для правильної постави.

5. Сприяти розвитку сили.

Засоби: аеробні вправи середньої інтенсивності, вправи стретчингу для м'язів рук, дихальні вправи, вправи для правильної постави біля гімнастичної стінки, комплекс вправ з кільцем для пілатесу.

СРС: виконати комплекс вправ для правильної постави.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС.

2. Ознайомити з вправами для загального розвитку з використанням гімнастичної стінки.

3. Навчити техніці виконання вправ для зміцнення м'язів черевного пресу.

4. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.



5. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС, вправи для загального розвитку з використанням гімнастичної стінки, вправи для зміцнення м'язів черевного пресу, дихальні вправи, вправи з йоги, стрибкові вправи, стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Навчити техніці виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

2. Ознайомити з комплексом вправ для зміцнення м'язів тулуба та рук з використанням гімнастичної стінки.

3. Ознайомити зі стретчингом з використанням гімнастичної стінки.

4. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

5. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: Аеробні вправи середньої інтенсивності, комплекс силових вправ для зміцнення м'язів тулуба та рук з використанням гімнастичної стінки, вправи стретчингу з використанням гімнастичної стінки, дихальні вправи, вправи для розвитку координаційних здібностей.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів тулуба та рук.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ для загального розвитку.

2. Ознайомити з комплексом вправ для зміцнення м'язів рук та ніг.

3. Навчити техніці виконання вправ стретчингу з використанням гімнастичної стінки.

4. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

5. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Комплекс вправ для загального розвитку, комплекс силових вправ для м'язів рук та ніг з використанням кілець для пілатесу, вправи стретчингу з використанням гімнастичної стінки, дихальні вправи, комплекс аеробних вправ.

СРС: виконати комплекс вправ для загального розвитку.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Навчити техніці виконання вправ для зміцнення м'язів тулуба та ніг з використанням гімнастичної стінки.

3. Ознайомити з елементами східного танцю.

4. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

5. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: Комплекс вправ для загального розвитку, силові вправи біля гімнастичної стінки для м'язів тулуба та ніг, елементи східного танцю, дихальні вправи, комплекс вправ для розвитку координації.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Ознайомити з комплексом вправ для зміцнення м'язів тулуба та рук з використанням гумового бинта.

3. Ознайомити з технікою виконання вправ на фітболі.

4. Вдосконалити техніку виконання вправ стретчингу.

5. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Комплекс вправ для загального розвитку, силові вправи для зміцнення м'язів тулуба та рук з використанням гумового бинта, вправи на фітболі, вправи стретчингу, естафети.

СРС: виконати силовий комплекс для розвитку м'язів рук.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Ознайомити з комплексом вправ для зміцнення м'язів ніг та черевного пресу з використанням гумового бинта.

3. Ознайомити з технікою виконання латиноамериканських танцювальних елементів.

4. Вдосконалити техніку виконання вправ стретчингу.

5. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: Комплекс вправ для загального розвитку, силовий комплекс вправ для м'язів ніг та черевного пресу з використанням гумового бинта, латиноамериканські танцювальні елементи, вправи стретчингу біля гімнастичної стінки, естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

2. Ознайомити з комплексом вправ для розвитку гнучкості з гумовим бинтом.

3. Навчити техніці виконання вправ для формування правильної постави.

5. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Аеробні вправи середньої інтенсивності, комплекс вправ для розвитку гнучкості з гумовим бинтом, комплекс вправ для формування правильної постави, вправи для розвитку гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання аеробних вправ високої інтенсивності.

2. Ознайомити з комплексом вправ для зміцнення м'язів рук і тулуба з гумовим бинтом біля гімнастичної стінки.

3. Ознайомити з технікою виконання базових вправ гімнастики «Пілатес» (початковий рівень).

4. Вдосконалити техніку виконання вправ аутотренінгу.

5. Сприяти розвитку сили м'язів ніг.

Засоби: Аеробні вправи високої інтенсивності, вправи з гумовим бинтом біля гімнастичної стінки для зміцнення м'язів рук і тулуба, вправи гімнастики «Пілатес» (початковий рівень), вправи аутотренінгу, силові вправи з гантелями для зміцнення м'язів ніг.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

2. Ознайомити з технікою дихання під час виконання вправ з використанням гантелей.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ аутотренінгу.

4. Сприяти розвитку сили м'язів рук.

Засоби: Аеробні вправи середньої інтенсивності, техніка дихання під час виконання вправ з гантелями, вправи аутотренінгу, силові вправи для зміцнення м'язів рук з використанням кілець для пілатесу.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук та ніг без предметів.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС.

2. Ознайомити з комплексом вправ для розвитку м'язів рук з гантелями.

3. Навчити техніці дихання під час виконання вправ з гантелями.

4. Ознайомити з технікою виконання вправ зі скакалкою.

5. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС, силовий комплекс вправ з гантелями для розвитку м'язів рук, техніка дихання під час виконання вправ з гантелями, вправи зі скакалкою, комплекс аеробних вправ.

СРС: виконати комплекс вправ для загального розвитку.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Ознайомити з комплексом вправ для зміцнення м'язів рук та тулуба з гантелями.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ стретчінгу.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: комплекс вправ для загального розвитку, комплекс вправ для зміцнення м'язів рук та тулуба з гантелями, вправи стретчінгу, бігові вправи для розвитку швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ стретчінгу.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Ознайомити з комплексом вправ для розвитку м'язів рук та ніг з гантелями.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ стретчінгу.

4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Комплекс вправ для загального розвитку, силові вправи з гантелями для зміцнення м'язів рук та ніг, вправи стретчінгу, комплекс аеробних вправ.

СРС: виконати комплекс вправ для загального розвитку.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

2. Вдосконалити техніку виконання вправ для зміцнення м'язів рук та спини з гантелями.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ стретчінгу.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Аеробні вправи середньої інтенсивності, силові вправи з гантелями для зміцнення м'язів рук та спини, вправи стретчінгу, комплекс вправ зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ для формування правильної постави.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

2. Ознайомити з технікою виконання танцювального комплексу з елементами хіп-хопу.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ для зміцнення м'язів рук та ніг з гантелями.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Аеробні вправи середньої інтенсивності, танцювальний комплекс з елементами хіп-хопу, силові вправи з гантелями для зміцнення м'язів рук та ніг, комплекс вправ для розвитку гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та сили м'язів рук, ніг.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Ознайомити з комплексом вправ для розвитку координації.

3. Навчити техніці виконання вправ для корекції постави біля гімнастичної стінки.

4. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

5. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Комплекс вправ для загального розвитку, вправи для розвитку координації, вправи для корекції постави біля гімнастичної стінки, дихальні вправи, естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Ознайомити з комплексом вправ для розвитку координації та рівноваги на фітболі.

3. Ознайомити з комплексом вправ стретчингу з використанням фітболу.

4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Комплекс вправ для загального розвитку, комплекс вправ на фітболі для розвитку координації та рівноваги, комплекс вправ стретчингу з використанням футболу, комплекс аеробних вправ.

СРС: виконати комплекс вправ для загального розвитку.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Ознайомити з технікою виконання вправ на фітболі для зміцнення м'язів рук та тулуба.

3. Навчити техніці виконання вправ стретчингу з використанням фітболу.

4. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Комплекс вправ для загального розвитку, силові вправи на фітболі для зміцнення м'язів рук та тулуба, вправи стретчингу з використанням фітболу, бігові вправи для розвитку швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ для загального розвитку.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

2. Вдосконалити техніку виконання вправ на фітболі для зміцнення м'язів ніг та тулуба.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ стретчингу з використанням фітболу.

4. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Аеробні вправи середньої інтенсивності, силові вправи на фітболі для зміцнення м'язів ніг та тулуба, вправи стретчингу з використанням футболу, комплекс вправ для розвитку гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС.

2. Вдосконалити техніку виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

3. Ознайомити з вправами гімнастики «Пілатес» (середній рівень).

4. Вдосконалити техніку виконання комплексу дихальних вправ.

5. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС, аеробні вправи середньої інтенсивності, вправи гімнастики «Пілатес» (середній рівень), комплекс дихальних вправ, вправи з кільцем для пілатесу для розвитку сили.

СРС: виконати комплекс вправ для зміцнення м'язів черевного пресу.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

2. Навчити техніці виконання вправ з гімнастики «Пілатес» (середній рівень).

3. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

4. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: Аеробні вправи середньої інтенсивності, вправи гімнастики «Пілатес» (середній рівень), дихальні вправи, вправи з йоги, естафети.

СРС: виконати комплекс дихальних вправ.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ у парах для розвитку сили.

4. Вдосконалити техніку виконання вправ аутотренінгу.

5. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів, аеробні вправи середньої інтенсивності, вправи у парах для розвитку сили, вправи аутотренінгу, стрибкові вправи зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ для зміцнення м'язів рук та ніг.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

2. Ознайомити з методикою складання вільної програми з обов'язковими елементами на техніку виконання.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ стретчингу в парах.

4. Вдосконалити техніку виконання вправ аутотренінгу.

Засоби: аеробні вправи середньої інтенсивності, методика складання вільної програми з обов'язковими елементами на техніку виконання, вправи стретчингу в парах, вправи аутотренінгу.

СРС: виконати комплекс вправ для зміцнення м'язів рук, ніг, черевного пресу.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Навчити техніці виконання вільної програми з обов'язковими елементами на техніку виконання.

3. Скласти К.Н.: човниковий біг 4×9 м, нахил тулуба з положення стоячи.

4. Вдосконалити техніку виконання вправ для зміцнення м'язів рук та черевного пресу.

5. Вдосконалити виконання комплексу дихальних вправ.

Засоби: комплекс вправ для загального розвитку, вільна програма з обов'язковими елементами на техніку виконання, К.Н.: човниковий біг 4×9 м, нахил тулуба з положення стоячи, силові вправи для зміцнення м'язів рук та черевного пресу, дихальні вправи.

СРС: підготувати вільну програму з обов'язковими елементами на техніку виконання.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Вдосконалити техніку виконання вільної програми з обов'язковими елементами.

3. Скласти КН: стрибок у довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

4. Вдосконалити техніку виконання комплексу дихальних вправ.

Засоби: комплекс вправ для загального розвитку, вільна програма з обов'язковими елементами на техніку виконання, КН: стрибок у довжину з місця, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, дихальні вправи.

СРС: вдосконалити техніку виконання вільної програми з обов'язковими елементами.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Скласти КН: вільна програма з обов'язковими елементами на техніку виконання, утримування рівноваги на правій (лівій) нозі.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ аутотренінгу

Засоби: комплекс вправ для загального розвитку, КН: вільна програма з обов'язковими елементами на техніку виконання, утримування рівноваги на правій (лівій) нозі, вправи аутотренінгу.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для зміцнення м'язів рук черевного пресу, ніг.

#### ***9.2.2.4. Практичні заняття навчальних відділень кредитного модуля «Особистісна орієнтована професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами рухової активності та спорту» (4 семестр)***

##### **Практичні заняття з аеробіки - Толмачова С.Є.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): гімнастичні мати, м'ячі, палиці, боді-бари, гантелі, степ-платформи, музичний центр, скакалки, секундоміри, кубики, свистки, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з аеробіки та історією виникнення і розвитку аеробіки.

2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.
3. Ознайомити з технікою виконання базових кроків аеробних вправ.
4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Техніка безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з аеробіки; засоби та методи самоконтролю за станом організму; загальнорозвиваючі вправи: на місці, в пересуванні, ходьба, біг, дихальні вправи. Базові кроки: step-tach, grape wine, V-step, cross, shasse, jumping jack, mambo, cha-cha. Робота на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ на місці та в пересування, базові аеробні кроки.

2. Навчити термінології виду спорту.
3. Сприяти розвитку координаційних здатностей.

Засоби: Нахили, випади, стрибки, базові кроки аеробних вправ: step-tach, grape wine, V-step, cross, shasse, jumping jack, mambo, cha-cha. Робота на тренажерах. Вправи зі скакалкою, з гімнастичною палицею.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здатностей.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ на місці та в пересуванні зі зміною напрямку.

2. Вдосконалити техніку виконання базових кроків.
3. Ознайомити з технікою роботи рук.
4. Сприяти розвитку координаційних здатностей.

Засоби: Аеробний комплекс № 1 - «безударний». Робота рук у «фронтальній» та «сагітальній» площині обличчям до дзеркала. Стрибки зі скакалкою на правій та лівій нозі, подвійні, з обертом скакалки назад.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здатностей.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання вправ на місці та в пересуванні.
3. Навчити техніці роботи рук в аеробному комплексі.
4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Аеробний комплекс зі зміною темпу музичного супроводу та напрямку виконання вправ. Робота рук у «фронтальній» та «сагітальній» площині, узгодження з базовими кроками аеробного комплексу №1. Стрибки через скакалку з мінімальною перервою на відпочинок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Вдосконалити техніку роботи рук в узгодженні з базовими кроками в аеробному комплексі №1.

2. Ознайомити з технікою стрибків через скакалку.
3. Ознайомити з технікою виконання елементів групи А.
4. Сприяти розвитку вибухової сили.

Засоби: Аеробний комплекс №1 - координація рук, ніг, разом. Стрибки через скакалку на правій, лівій ногах, подвійні стрибки, стрибки з обертом скакалки назад.

Робота на тренажерах. Елементи групи А вартістю 0,1-0,3 бали (STRADDLE PUSH UPOR PUSH UP; ILEG PUSH UP; 1 APM PUSH UP; LATERAL PUSH UP). Стрибки в групування, ноги нарізно, ноги нарізно правою, лівою.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку вибухової сили.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Навчити техніці виконання комплексу вправ підготовчої частини заняття.

2. Вдосконалити техніку роботи рук в узгодженні з базовими кроками, вправами на місці та в пересуванні.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Аеробний комплекс вправ, попередній стретчінг, ходьба на місці, дихальні вправи. Аеробний комплекс «Латіно» зі зміною темпу музичного супроводу. Біг (ходьба).

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ підготовчої частини заняття.

2. Вдосконалити техніку виконання елементів групи А вартістю 0,1-0,3 бали.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Аеробний комплекс вправ підготовчої частини уроку, елементи групи А. Силовий вис, утримання у висі лежачи, згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Тяга до підборіддя з боді-баром, стійка на передпліччі. Заключний стретчінг, вправи на відновлення.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ основної частини заняття.

2. Навчити техніці виконання елементів групи В вартістю 0,1-0,3 бали.

3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Засоби: Аеробний комплекс вправ, вправи основної частини уроку: стрибки, базові кроки ускладнені роботою рук, випади, махи ногами в різних напрямках. Елементи групи В (упор кутом ноги нарізно; упор кутом нарізно з поворотом 180 градусів; L-SUPPOR). Естафета «Strenflex»

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ змагального комплексу.

2. Вдосконалити техніку виконання елементів групи В.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Обов'язкові елементи змагального комплексу (упор кутом нарізно; згинання-розгинання рук в упорі лежачи; стрибок з поворотом на 180°, 360°; стрибок в групування; стрибок ноги нарізно правою, лівою; 4 махи вперед; поворот на 180°, 360°. Елементи групи В (упор кутом; L-SUPPOR; L-SUPPOR 1/2TVRN).

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Навчити техніці виконання вправ змагального комплексу 1/3 частини.

3. Вдосконалити техніку виконання елементів групи С.



4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Вправи змагального аеробного комплексу командами по 3—5 осіб. Елементи групи С індивідуально та в командах. Аеробний комплекс підготовчої та основної частини заняття зі зміною вихідних положень. Елементи групи С (стрибок з поворотом на 360°, стрибок з поворотом на 180°, стрибок з поворотом на 180° у шпагат, стрибок з поворотом на 180° у фронтальний шпагат). Вправи на гімнастичних матах: підйом тулубу з в.п. лежачи на спині, руки за головою, підйом ніг зігнутих в колінних суглобах, групування, складка.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ змагального комплексу 2/3 частини.

2. Вдосконалити техніку виконання елементів групи С.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Змагальний комплекс - вправи без роботи рук, робота рук, узгодження роботи рук з роботою ніг в командах та індивідуально. Аеробний комплекс №2. Елементи групи С (стрибок з поворотом на 360°, стрибок з поворотом на 180°, стрибок з поворотом на 180° у шпагат, стрибок з поворотом на 180° у фронтальний шпагат). Нахили, випади, шпагати.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ змагального комплексу.

2. Ознайомити з забороненими елементами в аеробіці.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Змагальний комплекс повністю в командах та індивідуально. Заборонені елементи: гімнастичний люстик; берізка; максимальні присідання на одній та на двох ногах; стрибки навшпиньки; максимальний прогиб в поперековому відділі хребта. Робота на тренажерах. Вправи з боді-баром.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ змагального комплексу.

2. Ознайомити з технікою виконання контрольного нормативу - піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті у колінних суглобах.

3. Навчити техніці виконання комплексу вправ зі скалкою.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Змагальний комплекс в командах та індивідуально. Контрольний норматив - піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті у колінних суглобах. Естафета «Strenflex».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ базової аеробіки.

2. Ознайомити з технікою виконання контрольного нормативу - утримання пози в упорі на передпліччі на час.

3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: утримання пози в упорі на передпліччі на час. Комплекс вправ зі зміною вихідного положення, зі зміною частин комплексу. Упор на передпліччі та на носках, утримання пози, не торкаючись животом та стегнами підлоги. Естафета «Strenflex». Стрибки через скакалку.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ базової аеробіки.

2. Ознайомити з технікою виконання елементів групи Д.

3. Вдосконалити техніку виконання контрольних нормативів.

4. Сприяти розвитку швидкісної витривалості.

Засоби: Аеробний комплекс на оцінку групами та індивідуально. Елементи групи Д (шпагат, вертикальний шпагат, руки на підлозі, безопорний вертикальний шпагат, фронтальний шпагат). Піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті у колінних суглобах; утримання пози в упорі на передпліччі на час. Стрибки через скакалку на час. Естафета «Strenflex».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкісної витривалості.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Навчити техніці виконання елементів групи Д.

2. Скласти контрольний норматив - піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті у колінних суглобах.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Елементи групи Д в четвірках на праву та ліву ноги, в обидві сторони (повороти через праве та ліве плече). Піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті у колінних суглобах. Робота на тренажерах. Комплекс вправ «Пілатес» (нахили; шпагати; махи у різній площині; вправи біля «станка»).

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання аеробного комплексу №2 «ударного» зі стрибками.

2. Вдосконалити техніку виконання елементів групи А, В разом.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Аеробний комплекс з базовими змагальними стрибками зі зміною послідовності частин комплексу. Елементи в четвірках (STRADDLE PUSH UP OR PUSH UP+ упор кутом ноги нарізно; LEG PUSH UP+ упор кутом ноги нарізно з поворотом на 180°; 1 ARM PUSH UP+ L-SUPPOR; LATERAL PUSH UP+ L-SUPPOR) та індивідуально.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробного комплексу «ударний» зі стрибками.

2. Ознайомити з технікою виконання контрольного нормативу - підйом ніг до кута 90° у висі на шведській драбині.

3. Сприяти розвитку вибухової сили.

Засоби: Аеробний комплекс зі зміною напрямку вихідного положення, зі зміною послідовності частин комплексу в чотирьох та індивідуально. Контрольний норматив: підйом ніг до кута 90° у висі на шведській драбині. Стрибки через скакалку. Естафета. Робота на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку вибухової сили.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ за скакалкою.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Комплекс вправ зі скакалкою з прискоренням. Робота на тренажерах. Вправи на гімнастичних матах: нахили, махи ногами, шпагати у різній площині.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробного комплексу №2 «ударного» зі стрибками.

2. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ зі скакалкою.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: стрибки через гімнастичну лаву та стрибки зі степ-платформи на підлогу і вистрибування вгору. Аеробний комплекс №2 «ударний» індивідуально. Комплекс вправ зі скакалкою. Вправи з гантелями, боді-баром на окремі групи м'язів (верхній плечовий пояс, м'язи спини, м'язи стегна, м'язи черевного пресу).

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Скласти контрольний норматив - піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті у колінних суглобах.

2. Вдосконалити техніку виконання аеробного комплексу вправ підготовчої, основної та заключної частини заняття.

3. Сприяти розвитку координаційних здатностей.

Засоби: контрольний норматив - піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті у колінних суглобах. Аеробний комплекс вправ з акцентом на послідовність частин уроку. Робота на тренажерах. Вправи в парах на координацію рухів спиною до дзеркала.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здатностей.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання базових кроків та вправ аеробного комплексу на степ-платформах.

2. Скласти контрольні нормативи - біг 100 м з високого старту, біг 3000 м (ч), 2000 м (ж).

3. Сприяти розвитку координаційних здатностей.

Засоби: контрольні нормативи - біг 100 м з високого старту, біг 3000 м (ч), 2000 м (ж). Базові кроки на степ-платформах (Basic; Reverse; Knee-UP; Kick; V-step; Cross; March; Mambo; Over). Стрибки, рухи на степ-платформі та узгодження їх з роботою рук. Естафета «Strenflex», комплекс вправ зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здатностей.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Скласти контрольний норматив - підйом ніг до кута 90° у висі.

2. Навчити техніці виконання аеробного комплексу вправ на степ-платформі.

3. Сприяти розвитку вибухової сили.

Засоби: контрольний норматив - підйом ніг до кута 90° у висі. Аеробний комплекс на степ-платформі в четвірках. Стрибки зі скакалкою, стрибки через гімнастичну лаву, вистрибування вгору з вихідного положення стоячи на степ-платформі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку вибухової сили.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ корегуючої гімнастики з гімнастичною палицею.

2. Скласти контрольний норматив – стрибки зі скакалкою на двох ногах за 3 хв.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: контрольний норматив – стрибки зі скакалкою на двох ногах за 3 хв.

Комплекс корегуючої гімнастики з гімнастичною палицею стоячи, сидячи, лежачи. Аеробний комплекс №2 «ударний».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Навчити техніці виконання комплексу вправ корегуючої гімнастики з гімнастичними палицями.

2. Вдосконалити техніку виконання аеробного комплексу на степ-платформі.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Вправи з гімнастичною палицею: нахили, повороти стоячи, сидячи, лежачи. Аеробний комплекс на степ-платформі в групі та індивідуально обличчям та спиною до дзеркала. Кругове тренування (вправи на підлозі; на гімнастичній лаві; на шведській стінці; вправи з гантелями).

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання аеробних вправ стилю «Фанк».

2. Вдосконалити техніку виконання аеробного комплексу з гімнастичною палицею.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Базові кроки та вправи стилю «Фанк» по 2, 4 чоловіки. Аеробний комплекс з гімнастичною палицею. Робота в парах та індивідуально. Робота на тренажерах, вправи з боді-баром, з гантелями стоячи, сидячи та лежачи на гімнастичних матах. Ізольоване силове навантаження на різні групи м'язів.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ з гімнастичними м'ячем (футболом).

2. Навчити техніці виконання аеробного комплексу вправ в стилі «Фанк».

3. Скласти контрольний норматив - стрибки зі скакалкою на час.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Контрольний норматив - стрибки зі скакалкою на час. Вправи з гімнастичним м'ячем під повільний темп музичного супроводу стоячи, сидячи, лежачи на гімнастичних матах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання аеробного комплексу вправ №2 «ударного» зі стрибками.

3. Навчити техніці виконання вправ з гімнастичним м'ячем.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Аеробний комплекс «ударний» - 5 піків навантаження зі зміною вихідних положень. Вправи з гімнастичним м'ячем: стоячи, сидячи, лежачи (партер), кругове тренування. Естафета.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання базових вправ латиноамериканського стилю.

2. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ з гімнастичними м'ячами.

3. Сприяти розвитку координаційних здатностей.

Засоби: Вправи латиноамериканського стилю. Комплекс вправ з гімнастичними м'ячами. Робота на тренажерах, вправи на підлозі - ізольована робота над різними групами м'язів. Повороти, рівноваги з заплющеними очима, узгодження роботи рук та ніг на тестових стрибках.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здатностей.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання аеробного комплексу латиноамериканського стилю.

3. Вдосконалити техніку виконання елементів групи А.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Аеробний комплекс латиноамериканського стилю в четвірках зі зміною вихідних положень та частин комплексу. Елементи групи А вартістю 0,1-0,3 бали. Стрибки зі скакалкою, естафета.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Провести тестування фізичного, функціонального та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання вправ з гантелями та боді-баром.

3. Вдосконалити техніку виконання елементів групи В.

4. Скласти контрольний норматив – аеробний комплекс №2 «ударний» зі зміною вихідних положень.

5. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: тестування фізичного, функціонального та психофізичного стану студентів. Контрольний норматив – аеробний комплекс №2 «ударний» зі зміною вихідних положень. Вправи з гантелями, з боді-баром стоячи, сидячи, лежачи на гімнастичних матах для м'язів верхнього плечового поясу, спини, стегон, м'язів черевного пресу. Елементи групи В. Робота на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ з гантелями та боді-баром.

2. Вдосконалити техніку виконання елементів групи В.

3. Скласти контрольний норматив - підйом ніг до кута 90° у висі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Контрольний норматив - підйом ніг до кута 90° у висі. Вправи з гантелями, боді-баром, напівприсіди, нахили, повороти, тяги стоячи, сидячи, лежачи на

гімнастичних матах для м'язів верхнього плечового поясу, спини, стегон, черевного пресу. Елементи групи В - окремо та в поєднанні з вправами аеробного комплексу. Робота на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання елементів групи Д.

2. Скласти контрольний норматив - утримання пози в упорі на передпліччі на час.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Елементи групи Д в четвірках, окремо та в аеробному комплексі вправ. Контрольний норматив - утримання пози в упорі на передпліччі на час. Вправи комплексу «Пілатес».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробного комплексу вправ №2 «ударного».

2. Прийом та перескладання контрольних нормативів.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Аеробний комплекс зі стрибками «ударний» 5 піків навантаження – індивідуально. Контрольні нормативи: нахил тулубу вперед з положення сидячи, біг 100 м з високого старту, біг 3000 м (ч), 2000 м (ж), піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою, утримання пози в упорі на передпліччі на час, підйом ніг до кута 90° у висі, аеробний комплекс базової аеробіки. Стрибки зі скакалкою. Ходьба, дихальні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

### **Практичні заняття з баскетболу - Єфременко В.М.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): баскетбольні щити з кошиками, баскетбольні та медбольні м'ячі, стійки, скакалки, секундоміри, лінійка для вимірювання гнучкості, свистки.

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з баскетболу.

2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

3. Навчити різноманітним способам переміщення.

4. Навчити техніці виконання ловлі м'яча двома та однією рукою у русі.

5. Сприяти розвитку фізичної якості спритності за допомогою жонглювання.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Техніка безпеки та правила поведінки на заняттях з баскетболу. Різнманітні способи переміщення з виконанням вивчених прийомів техніки нападу. Передачі м'яча двома та однією рукою у русі. Кидки м'яча однією рукою з близької відстані. Одностороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Навчити техніці виконання різноманітних способів переміщень, зупинок та поворотів.

2. Навчити індивідуальним діям у захисті.

3. Сприяти розвитку спритності, стрибучості у рухливій грі "Хто більше?".

Засоби: Різноманітні способи переміщення, зупинок та поворотів з виконанням технічних прийомів гри у захисті. Рухлива гра «Хто більше». Кидки м'яча після виконання інших технічних прийомів гри у нападі. Індивідуальні дії гравця у захисті. Штрафні кидки. Одностороння гра.

СРС: комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Навчити техніці ведення м'яча з поєднанням інших технічних прийомів.

2. Навчити індивідуальним діям у захисті.

3. Сприяти розвитку спритності у рухливій грі «Салки з м'ячем».

Засоби: Жонглювання одним та двома м'ячами на місці та у русі. Різноманітні способи переміщення, зупинок та поворотів з виконанням технічних прийомів гри у захисті. Ведення м'яча. Рухлива гра «Салки з м'ячем». Кидки м'яча після виконання інших технічних прийомів гри у нападі. Індивідуальні дії гравця у захисті. Одностороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та стрибучості.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Навчити вибору та використанню вивчених способів ловлі та передачі м'яча.

3. Навчити техніці способів добивання м'яча.

4. Сприяти розвитку спритності та швидкості за допомогою естафет.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Ведення м'яча без зорового контролю з чередуванням висоти відскоку. Жонглювання одним та двома м'ячами на місці та у русі. Способи переміщення, зупинок та поворотів з виконанням технічних прийомів гри у захисті. Естафети. Кидки м'яча після виконання інших технічних прийомів гри у нападі. Індивідуальні дії гравця у захисті. Одностороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості та спритності.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання передачі м'яча на різні відстані та напрямки.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик з різноманітних точок, рівновіддалених від щита.

3. Сприяти розвитку стрибучості та швидкості за допомогою естафет.

Засоби: Ведення м'яча зі зміною напрямку та швидкості руху без зорового контролю з чередуванням висоти відскоку. Способи переміщення, зупинок та поворотів з виконанням технічних прийомів гри у захисті. Естафети. Кидки м'яча після виконання інших технічних прийомів гри у нападі. Швидкий прорив. Індивідуальні дії гравця у захисті. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості та швидкості.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Вдосконалити техніку збереження захисної стійки під час переміщень та зупинок.

2. Навчити техніці виконання добивання м'яча після відскоку від щита.

3. Сприяти розвитку координації рухів та спритності за допомогою естафет.

Засоби: Ведення м'яча в поєднанні з виконанням інших технічних прийомів зі зміною напрямку та швидкості руху без зорового контролю. Швидкий прорив. Добивання м'яча. Кидки м'яча з середньої відстані після передачі. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей та спритності.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Навчити техніці поєднанню передач м'яча з різноманітними способами переміщень.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик при пасивному опорі.

3. Сприяти розвитку стрибучості та швидкості за допомогою естафет.

Засоби: Одночасне та поперемінне ведення двома м'ячами. Ведення м'яча в поєднанні з виконанням інших технічних прийомів зі зміною напрямку та швидкості руху без зорового контролю з чередуванням висоти відскоку. Естафети. Передачі м'яча в трійках. Кидки м'яча з середньої відстані після передачі. Двостороння гра.

СРС: комплекс вправ для розвитку швидкості та стрибучості.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Вдосконалити виконання різноманітних прийомів ловлі м'яча.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик при пасивному опорі.

3. Сприяти розвитку координації рухів та спритності за допомогою естафет.

Засоби: Передача м'яча на місці та в русі. Кидки м'яча з пасивним захистом. Комбінована вправа з веденням м'яча. Естафети. Накривання м'яча при кидку у стрибку. Швидкий прорив. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей та стрибучості.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання індивідуальних дій гравця у захисті.

2. Ознайомити з виконанням взаємодії двох гравців у захисті при перетинанні, відступі та прослизанні.

3. Сприяти розвитку спритності у рухливій грі «Салки з м'ячем».

Засоби: Жонглювання двома м'ячами у русі. Одночасне та поперемінне ведення двома м'ячами без зорового контролю зі зміною висоти відскоку. Рухлива гра «Салки з м'ячем». Ловлі, передачі та ведення м'яча. Кидки м'яча з середньої та далекої відстані. Накривання м'яча при кидку у стрибку. Штрафні кидки. Одностороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості та спритності.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ведення м'яча в поєднанні з іншими технічними прийомами.

2. Навчити техніці виконання кидків м'яча у кошик з різних точок після виконання технічних прийомів.

3. Сприяти розвитку спритності та швидкості за допомогою естафет.

Засоби: Ведення двома м'ячами без зорового контролю зі зміною напрямку та швидкості руху і висоти відскоку. Естафети. Відволікаючі дії в парах 1х1, 2х1. Кидки м'яча із різних точок, різновіддалених від щита. Штрафні кидки. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості та гнучкості.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Навчити техніці виконання індивідуальних дій гравця.



2. Навчити техніці виконання кидків м'яча у кошик з активним опором суперника.
3. Сприяти розвитку спритності, стрибучості у рухливій грі "Хто більше?".

Засоби: Індивідуальні дії гравця. Добивання м'яча, в залежності від напрямку польоту відскочившого від щита м'яча. Рухлива гра «Хто більше?». Відволікаючі дії в парах 1х1 з активним захистом. Кидки з різних точок при пасивному опорі суперника. Штрафні кидки. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості та гнучкості.

Практичне заняття №12. Задачі: 1. Навчити техніці виконання взаємодій гравців у захисті.

2. Навчити техніці кидків м'яча у кошик з різних точок після виконання технічних прийомів.

3. Сприяти розвитку спритності та витривалості.

Засоби: Переміщення гравців в основній стійці. Комбінована вправа. Відволікаючі дії в парах 1х1 з активним захистом. Взаємодії гравців у захисті. Кидки з різних точок після передачі при пасивному опорі суперника. Штрафні кидки. Двостороння гра.

СРС: комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Ознайомити з командними взаємодіями гравців у нападі та захисті.

2. Навчити виконанню швидкого прориву.

3. Сприяти розвитку витривалості та вибухової сили за допомогою естафет.

Засоби: Швидкий прорив. Командні взаємодії гравців у нападі та захисті. Кидки з різних точок після передачі при пасивному опорі суперника. Штрафні кидки. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили та витривалості.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Навчити техніці виконання передач м'яча з різноманітними способами переміщень.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик при активному опорі.

3. Сприяти розвитку стрибучості та швидкості за допомогою естафет.

Засоби: Передачі м'яча з різноманітними способами переміщень. Ловля та передачі м'яча вивченими способами у русі. Кидки м'яча при активному опорі суперника. Добивання м'яча. Штрафні кидки. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості та швидкості.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання індивідуальних дій гравця.

2. Навчити виконанню взаємодії двох гравців у захисті при перетинанні, відступі та прослизанні.

3. Сприяти розвитку спритності у рухливій грі «Салки з м'ячем».

Засоби: Взаємодії двох гравців в захисті при перетинанні, відступі та прослизанні. Передачі в парах двома м'ячами на місці та у русі. Рухлива гра «Салки з м'ячем». Передачі м'яча з різноманітними способами переміщень. Кидки м'яча. Штрафні кидки. Одностороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та сили.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання передач м'яча.

2. Навчити командним взаємодіям гравців у нападі та захисті.

3. Сприяти розвитку сили та витривалості з допомогою естафет.

Засоби: Передачі в парах м'яча на місці, у стрибку та у русі. Різноманітні прийоми ловлі м'яча. Естафети. Різноманітні способи ведення м'яча. Кидки м'яча з середньої відстані при активному опорі суперника. Командні взаємодії в малих групах у нападі та захисті. Штрафні кидки. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили та витривалості.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Вдосконалити виконання індивідуальних дій гравця.

2. Вдосконалити виконання швидкого прориву.

3. Сприяти розвитку спритності та координації за допомогою жонглиювання.

Засоби: Взаємодія двох гравців при перетинанні, відступі та прослизанні. Швидкий прорив. Жонглиювання на місці та в русі. Кидки м'яча з середньої відстані при активному опорі суперника після передачі. Штрафні кидки. Двостороння гра з використанням вивчених взаємодій.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей та стрибучості.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик.

2. Вдосконалити командні взаємодії гравців у нападі.

3. Сприяти розвитку спритності та швидкості за допомогою естафет.

Засоби: Командні взаємодії двох гравців при перетинанні, відступі та прослизанні. Відволікаючі дії в парах 1х1 з активним захистом. Естафети. Кидки м'яча з у кошик з різних точок та відстаней у парах. Двостороння гра з використанням вивчених взаємодій.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості та гнучкості.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Навчити взаємодії 2х2 з використанням заслону та наведення.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик при активному опорі.

3. Сприяти розвитку стрибучості та швидкості за допомогою естафет.

Засоби: Ведення м'яча в поєднанні з виконанням інших технічних прийомів нападу. Передачі м'яча у русі. Добивання м'яча. Естафети. Взаємодії в малих групах у нападі. Кидки м'яча після виконання інших технічних прийомів нападу. Штрафні кидки. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості та стрибучості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Навчити техніці виконання взаємодій двох гравців з заслонами та наведення.

2. Вдосконалення техніки виконання кидків м'яча у кошик у русі.

3. Сприяти розвитку координації та спритності за допомогою естафет.

Засоби: Взаємодія двох гравців при перетинанні, відступі та прослизанні. Передачі м'яча на місці та в русі. Естафети. Кидки м'яча з далекої відстані при активному опорі суперника після передачі. Одностороння гра з використанням вивчених взаємодій.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання різноманітних прийомів ловлі м'яча.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик при пасивному опорі.

3. Сприяти розвитку координації рухів та спритності за допомогою естафет.

Засоби: Передачі м'яча на місці та в русі. Взаємодії гравців в малих групах. Естафети. Кидки м'яча після виконання інших технічних прийомів нападу. Штрафні кидки. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та гнучкості.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Навчити взаємодії двох гравців при заслонах та наведеннях.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик.

3. Сприяти розвитку спритності та швидкості за допомогою естафет.

Засоби: Жонглювання м'яча на місці та в русі. Кидки м'яча після виконання інших технічних прийомів нападу. Естафети. Взаємодії двох гравців у нападі. Перехват м'яча. Штрафні кидки. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості та стрибучості.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Навчити взаємодії гравців у нападі.

2. Навчити техніці добивання м'яча після відскоку від щита.

3. Сприяти розвитку координації рухів та спритності за допомогою естафет.

Засоби: Переміщення гравців в основній стійці. Відволікаючі дії в парах 1х1 з активним захистом. Естафети. Кидки м'яча. Швидкий прорив. Добивання м'яча. Штрафні кидки. Двостороння гра.

СРС: комплекс вправ для розвитку спритності та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Навчити командним взаємодіям гравців у нападі та захисті.

2. Навчити виконанню швидкого прориву.

3. Сприяти розвитку витривалості та вибухової сили за допомогою естафет.

Засоби: Використання вивчених взаємодій в умовах позиційного нападу. Швидкий прорив. Кидки м'яча у русі при активному опорі суперника. Естафети. Штрафні кидки. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили та витривалості.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик.

2. Навчити позиційному нападу з використанням групових взаємодій.

3. Сприяти розвитку спритності за допомогою рухливої гри «Струмочок».

Засоби: Взаємодія трьох гравців у нападі. Використання вивчених взаємодій в умовах позиційного нападу. Рухлива гра «Струмочок». Протидія у чисельній меншості. Швидкий прорив. Кидки м'яча у русі при активному опорі суперника. Штрафні кидки. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та сили.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання передачі м'яча.

2. Вдосконалити взаємодії гравців у нападі та захисті.

3. Сприяти розвитку сили та витривалості з допомогою естафет.

Засоби: Передачі м'яча на місці та в русі. Взаємодії між гравцями, які виконують різноманітні ігрові функції. Естафети. Добивання м'яча. Кидки м'яча після виконання інших технічних прийомів нападу. Штрафні кидки. Двостороння гра з використанням вивчених взаємодій.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили та витривалості.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик.

2. Вдосконалити взаємодії гравців позиційного нападу.

3. Сприяти розвитку спритності за допомогою рухливої гри «Струмочок».

Засоби: Ведення м'яча в поєднанні з виконанням інших технічних прийомів нападу. Використання вивчених взаємодій в умовах позиційного нападу. Рухлива гра «Струмочок». Кидки м'яча після виконання інших технічних прийомів нападу. Штрафні кидки. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та стрибучості.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик.

3. Вдосконалити взаємодії гравців у нападі.

4. Сприяти розвитку спритності та швидкості за допомогою естафет.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Відволікаючі дії в парах 1 х 1 з активним захистом. Кидки м'яча при активному опорі суперника з різних точок та відстаней. Естафети. Штрафні кидки. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості та спритності.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання індивідуальних дій гравця.

2. Вдосконалити виконання швидкого прориву.

3. Сприяти розвитку спритності та координації за допомогою жонглювання.

4. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

Засоби: Контрольні нормативи – біг 100 м з високого старту, біг 2000м (ж), 3000м (ч), піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою, нахил тулубу вперед з положення сидячи. Штрафні кидки. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та сили.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання індивідуальних дій гравця.

3. Вдосконалити взаємодії гравців у нападі та захисті.

4. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Контрольні нормативи - біг 100 м з високого старту, біг 2000м (ж), 3000м (ч), піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою, нахил тулубу вперед з положення сидячи. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили та витривалості.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання індивідуальних дій гравця.

2. Вдосконалити взаємодії гравців у нападі та захисті.

3. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Засоби: Контрольні нормативи: штрафні кидки, човниковий біг з веденням м'яча лівою та правою рукою, переводи м'яча між ногами по "вісімці" ударом об підлогу за 15" Штрафні кидки. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку силової витривалості.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання індивідуальних дій гравця.

2. Вдосконалити взаємодії гравців у нападі та захисті.

3. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Засоби: Контрольні нормативи: штрафні кидки, човниковий біг з веденням м'яча лівою та правою рукою, переводи м'яча між ногами по "вісімці" ударом об підлогу за 15" Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Прийом та передача контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик.

3. Вдосконалити ведення м'яча в поєднанні з виконанням інших технічних прийомів нападу.

4. Сприяти розвитку спритності та швидкості за допомогою естафет.

Засоби: Контрольні нормативи. Ведення м'яча в поєднанні з виконанням інших технічних прийомів нападу. Добивання м'яча. Командні взаємодії гравців у нападі та захисті. Кидки м'яча після виконання інших технічних прийомів нападу. Штрафні кидки. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили та стрибучості.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик.

2. Вдосконалити взаємодії гравців у нападі.

3. Сприяти розвитку спритності та швидкості за допомогою естафет.

Засоби: Кидки м'яча після виконання інших технічних прийомів нападу. Штрафні кидки. Командні взаємодії гравців у нападі та захисті. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили та витривалості.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

### **Практичні заняття з боксу Назимок В.В.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): боксерські рукавички, боксерські груші, мішки, подушки, ринг, скакалки, секундоміри, лінійка для вимірювання гнучкості, свистки, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з боксу.

3. Навчити техніці контратаки подвійними ударами знизу.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. ТБ та правила поведінки на практичних заняттях з боксу. ЗФП. Контратака подвійними ударами знизу. Бій з тінню. Захист підставлянням ліктів та передпліччя. Робота на снарядах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Навчити техніці виконання фінта прямим правою в голову.

2. Вдосконалити техніку контратаки подвійними та потрійними ударами знизу та збоку.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: ЗФП. Фінт прямим правою в голову. Контратака подвійними та потрійними ударами знизу та збоку. Бій з тінню. Захист підставлянням ліктів та передпліч. Удари прямим правою в тулуб та боковим в голову. Захист підставлянням лівого ліктя, передпліччя правої руки. Вільний бій. Робота на снарядах. Робота з набивними м'ячами.

СРС: комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання фінта прямим правою в голову.

2. Вдосконалити техніку контратаки подвійними та потрійними ударами знизу та збоку.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: ЗФП. Фінт прямим правою в голову. Контратака подвійними та потрійними ударами знизу та збоку. Бій з тінню. Двосторонній бій. Атака прямим ударом лівою в голову, правою-лівою в тулуб, боковим правою в голову, боковим лівою в голову з кроком вперед. Захист ухилом вправо, підставлянням ліктів та передпліч. Вільний бій. Робота на снарядах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку контратаки подвійними та потрійними ударами знизу та збоку.

3. Вдосконалити техніку виконання фінта прямим правою в тулуб.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. ЗФП. Фінт прямим правою в голову. Контратака подвійними та потрійними ударами знизу та збоку. Бій з тінню. Двосторонній бій. Прямі ударом лівою в голову, лівою знизу, правою знизу в тулуб, боковим лівою в голову. Захист ухилом вліво, підставлянням ліктів та передпліч, підставлянням правої долоні. Вільний бій. Робота на снарядах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Вдосконалити техніку контратаки серіями бокових ударів та ударів знизу.

2. Вдосконалити техніку виконання фінта прямим правою в тулуб.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. Фінт прямим правою в голову. Контратака серіями бокових ударів та ударів знизу. Бій з тінню. Двосторонній бій. Прямий удар лівою в голову, знизу лівою-правою-лівою в тулуб, боковим правою в голову. Захист ухилом вліво, підставлянням ліктів та передпліч. Прямі удари лівою, правою в голову з однойменними кроками. Вправи зі скакалкою. Гра «Салочки ногами».

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Навчити техніці атаки двох ударними серіями та контратаки серіями боковими ударами та ударів знизу.

2. Вдосконалити техніку виконання фінта прямим правою в тулуб.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: ЗФП. Атака двох ударною комбінацією прямих ударів правою та лівою в голову, правою знизу в тулуб, боковими ударами лівою, правою в голову і знизу лівою в тулуб. Захист – підставлянням правої долоні передпліччям лівої руки з ухилом вправо. Фінт прямим ударом правою в тулуб, боковий удар лівою в голову. Захист підставлянням передпліччя лівої руки. Бій з тінню. Вільний бій. Двосторонній бій. Робота на снарядах. Вправи з набивними м'ячами.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Навчити техніці атаки двохударними серіями та контратаки серіями боковими ударами та ударів знизу.

2. Навчити техніці виконання фінта боковим лівою в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. Фінт боковим ударом лівою в голову. Атака двома боковими ударами правою та лівою в голову по рукавичках атакуючого, прямим ударом лівою, боковим ударом лівою в голову. Захист підставлянням лівого плеча, нирком вправо. Бій з тінню. Двосторонній бій. Робота на снарядах. Гра «Салочки ногами».

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Навчити техніці атаки фінтом лівою рукою та контратаки на атаку фінтом лівою.

2. Навчити техніці виконання фінта боковим лівою в голову.

фінта боковим лівою в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: ЗФП. Атака двома боковими ударами правою та лівою в голову по рукавичках атакуючого, прямим ударом лівою, боковим ударом лівою в голову. Удар знизу лівою в тулуб і короткий удар правою в голову. Захист підставлянням лівого плеча, нирком вправо. Фінт боковим ударом лівою в голову. Бій з тінню. Двосторонній бій. Вільний бій. Робота на снарядах. Вправи зі скакалкою. Вправи з набивними м'ячами.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці виконання обманних ударів в голову, тулуб та атаки лівим боковим в голову.

2. Вдосконалити техніку виконання фінта боковим лівою в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: ЗФП. Школа боксу. Бій з тінню. Двосторонній бій лівою рукою на відчуття дистанції. Удари прямим правою в голову, лівою знизу в тулуб. Атака обманними

ударами прямим лівою в голову та прямим правою в тулуб. Удар боковим лівою в голову. Захист підставлянням передпліччя правої руки. Фінт боковим лівою в голову. Вільний бій. Робота на снарядах, тренажерах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1 Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Навчити техніці атаки потрійними прямими ударами в голову та тулуб.

3. Вдосконалити техніку виконання фінта правим боковим в голову.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. ЗФП. Потрібні удари в голову та тулуб. Фінт боковим ударом правою в голову, удар боковим лівою в голову. Атака прямим ударом правою в голову, прямим лівою в тулуб з ухилом вправо, прямим правою в голову на підйомі під різнойменну ногу. Захист відбиванням передпліччя лівої руки вправо, правою долонею вліво, передпліччям лівої руки вправо. Умовний бій на атаку потрійними ударами. Вправи з набивними м'ячами. Робота на снарядах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 11. Задачі 1. Вдосконалити техніку атаки потрійними прямими ударами в голову та тулуб.

2. Вдосконалити техніку виконання фінта боковим лівою в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби. ЗФП. Фінт боковим лівою в голову, боковий удар знизу лівою і короткий прямий удар правою в голову. Атака прямими ударами правою в голову, лівою в тулуб, прямим правою в голову. Захист передпліччями та правою долонею. Бій з тінню. Двосторонній бій. Вільний бій. Вправи на боксерських лапах, зі скакалкою. Гімнастичні вправи.

СРС: комплекс вправ на розвиток витривалості.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити техніці виконання комбінації прямих ударів лівою-правою в голову з кроком назад.

2. Навчити техніці виконання фінта правою знизу в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. Фінт лівою знизу в голову. Зустрічні прямі удари лівою та правою в голову назустріч з кроком назад, прямий удар правою в голову. Захист підставлянням правої долоні. Бій з тінню. Двосторонній бій. Вільний бій. Робота на снарядах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання комбінації прямих ударів лівою-правою в голову з кроком назад.

2. Навчити техніці атаки прямими ударами та ударами знизу після фінта правою знизу у голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: ЗФП. Фінт прямим правою знизу в голову, прямий удар правою в голову та лівою знизу в тулуб. Зустрічні прямі удари лівою та правою в голову назустріч з кроком



назад. Вільний бій. Бій з тінню. Двосторонній бій. Робота на снарядах та тренажерах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Навчити техніці виконання контратаки зустрічним ударом лівою знизу та боковим правою в голову.

2. Вдосконалити техніку виконання фінта лівою знизу в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: ЗФП. Контратака серіями ударів. Фінт лівою знизу в голову, боковий удар лівою та короткий удар правою в голову. Прямі удари правою в голову, зустрічні прямі знизу лівою в голову та бокові правою в голову. Захист підставлянням лівої долоні, лівого плеча та правої долоні. Бій з тінню. Двосторонній бій. Вільний бій. Робота на снарядах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання контратаки зустрічним ударом лівою знизу та правим боковим в голову.

2. Навчити техніці виконання контратаки серією зустрічних прямих та бокових ударів в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: ЗФП. Контратака серіями ударів. Прямий правою в голову, зустрічний лівою в голову, боковий правою, лівою в голову. Захист підставлянням лівої долоні, лівого плеча, правої долоні та передпліччя правої руки. Бій з тінню. Двосторонній бій. Вільний бій. Робота на снарядах та тренажерах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання контратаки серією зустрічних прямих та бокових ударів в голову.

2. Вдосконалити техніку виконання контратаки боковими ударами в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: ЗФП. Контратака серіями ударів. Прямий ударом правою в голову, зустрічний прямий правою в голову, боковим правою, лівою в голову. Захист підставлянням правої долоні, передпліччя правої руки, нирком вліво, ухилом назад. Двосторонній бій. Вільний бій. Вправи з м'ячами. Вправи зі штангою. Гімнастичні вправи.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Вдосконалити техніку контратаки боковими ударами в голову.

2. Навчити техніці виконання складної атаки прямими ударами лівою в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: ЗФП. Контратака боковими ударами в голову. Складна атака прямими ударами лівою в голову. Бокові удари правою, лівою в голову. Захист нирком вліво, ухилом назад, підставлянням передпліччя правої та лівої руки. Бій з тінню. Двосторонній бій. Вільний бій. Робота на снарядах. Вправи зі скакалкою. Гра «Пантера».

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання складної атаки прямим лівою в голову.

2. Навчити техніці складної атаки прямим правою та лівим боковим в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: ЗФП. Складна атака прямими ударами лівою в голову. Складна атака прямим правою та лівим боковим в голову. Захист ухилом назад, кроком назад. Бій з тінню. Двосторонній бій. Робота на снарядах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання складної атаки прямими та боковими ударами в голову.

3. Навчити техніці виконання зустрічного прямого удару лівою через руку.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. ЗФП. Складна атака прямим правою та лівим боковим в голову. Зустрічний прямий удар лівою через руку. Контратака подвійними, серіями ударів. Захист кроком вліво, підставлянням лівої долоні. Бій з тінню. Двосторонній бій. Робота на снарядах та на лапах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання зустрічного прямого удару лівою через руку.

2. Навчити техніці зустрічного удару правою через руку.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. Зустрічний прямий удар лівою, правою через руку. Контратака подвійними, серіями ударів. Прямий удар правою, лівою в голову. Захист кроком вліво, підставлянням лівої, правої долонь, кроком вліво з ухилом вліво. Бій з тінню. Двосторонній бій. Робота на снарядах. Вправи зі скакалкою. Гра «Салочки ногами».

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару правою через руку.

2. Вдосконалити техніку виконання контратаки ударами знизу та боковими в голову та тулуб після атаки боковим лівою в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: ЗФП. Зустрічний прямий удар лівою, правою через руку. Контратака ударами знизу та боковими в голову та тулуб після атаки боковим лівою в голову. Прямі удари правою, лівою в голову, лівою знизу в тулуб. Захист кроком назад вліво з ухилом вліво, підставлянням правої долоні, передпліччя правої руки, нирком вправо. Бій з тінню. Двосторонній бій. Робота на снарядах. Вправи зі скакалкою. Вправи зі штангою.

СРС: комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання контратаки ударами знизу та боковим в голову та тулуб після атаки лівим боковим в голову.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів правою, лівою через руку.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: ЗФП. Контратака ударами знизу та боковим в голову та тулуб після атаки лівим боковим в голову. Удари лівою, правою через руку. в голову. Бокові удари правою,

лівою в голову по рукавичках. Захист підставлянням передпліч правої, лівої руки, нирком вправо, вліво. Бій з тінню. Двосторонній бій. Вільний бій. Робота на "лапах". Робота на снарядах.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання контратаки ударами знизу та в голову після атаки боковим правою в голову.

2. Навчити техніці виконання атаки ударом лівою вільно та подвійними лівою, правою в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. Контратака ударами знизу та в голову після атаки боковим правою в голову, в голову по рукавичках. Атака атаки ударом лівою вільно та подвійними ударами лівою, правою в голову. Бій з тінню. Двосторонній бій. Робота на снарядах. Робота на лапах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання атаки прямим лівою та боковим лівою в голову.

2. Вдосконалити техніку ведення умовного бою з атакою лівою вільно та подвійними ударами лівою та правою в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: ЗФП. Атака прямим лівою та боковим лівою в голову, по рукавичках атакуючого. Умовний бій з атакою лівою вільно та подвійними ударами лівою та правою в голову. Подвійні удари лівою та правою в голову. Захист підставлянням правої, лівої долоні, нирком вправо, вліво, кроком назад. Бій з тінню. Двосторонній бій лівою рукою. Вільний бій. Робота на снарядах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Навчити техніці виконання контратаки боковими ударами лівою, правою в голову після атаки прямим та боковим лівою в голову.

2. Вдосконалити техніку виконання атаки подвійними боковими ударами в голову та контратаки боковими ударами в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

4. Складання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

Засоби: ЗФП. Контратака боковими ударами лівою, правою в голову після атаки прямим та боковим лівою в голову, по рукавичкам атакуючого. Атака подвійними боковими ударами в голову та контратаки боковими ударами в голову. Захист підставлянням правої долоні, правого передпліччя, нирком вправо, вліво. Бій з тінню. Двосторонній бій. Вільний бій. Робота на снарядах. Робота на лапах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток витривалості.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку виконання атаки подвійними боковими ударами в голову та контратаки боковими в голову.

3. Вдосконалити техніку атаки прямим лівою в голову та контратаку зустрічними прямими ударами в голову та тулуб.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: ЗФП. КН з фізичної підготовленості: біг 100 м, нахил тулуба з положення сидячи, підйом тулуба з положення лежачи, руки за головою. Атака атаки подвійними боковими ударами в голову та контратаки боковими в голову. Атака прямим лівою в голову та контратаку зустрічними прямими ударами в голову та тулуб. Захист підставлянням правого передпліччя, нирком, ухилом вліво, вправо. Бій з тінню. Двосторонній бій. Робота з тенісним м'ячем. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовленості.

2. Навчити техніці виконання складної атаки прямими ударами правою, лівою, правою в голову.

3. Навчити техніці та тактиці ведення умовного бою на вільні удари лівою та контратаки правою.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

4. Складання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

Засоби: ЗФП. КН фізичної підготовленості: біг 3000 м (ч), 2000 м (ж), нахил тулуба з положення сидячи. Двосторонній бій. Атака прямими ударами правою, лівою, правою в голову. Техніка та тактика ведення умовного бою на вільні удари лівою та контратаки правою. Захист кроком назад, ухилом вліво, вправо. Вільний бій. Робота на снарядах.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС.

2. Скласти контрольні нормативи з технічної підготовленості.

3. Вдосконалити техніку та тактику ведення умовного бою на вільні удари лівою в голову та тулуб, та контратаку прямим правою ударом після захисту.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. ЗФП. КН з технічної підготовленості. Техніка та тактика ведення умовного бою на вільні удари лівою та контратаки правою. Захист кроком назад, ухилом вліво, вправо. Вільний бій. Двосторонній умовний бій на вільні удари лівою та контратаку прямим правою в голову після ухилу вправо. Робота на снарядах та тренажерах.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Скласти контрольні нормативи з технічної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку виконання атаки прямими ударами в голову та контратаки прямими та боковими ударами в голову.

3. Вдосконалити техніку виконання зустрічного удару правою в голову та контратаки лівою в тулуб.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: ЗФП. КН з технічної підготовленості. Бій з тінню. Двосторонній бій лівою рукою на відчуття дистанції. Атака прямими ударами в голову та контратака прямими та боковими ударами в голову. Зустрічний удар правою в голову та контратака лівою знизу

в тулуб. Захист підставлянням правої, лівої долоні, правого, лівого плеча, передпліччя та ліктя. Вільний бій. Робота на снарядах.

СРС: комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Скласти контрольні нормативи з технічної підготовленості.

3. Вдосконалити техніку виконання подвійних ударів в атаці та поодиноких зустрічних ударів в контратаці.

4. Навчити техніці та тактиці ведення бою проти боксера-лівши.

5. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. ЗФП. КН з технічної підготовленості. Атака подвійними прямими ударами лівою та правою в голову. Контратака поодинокими зустрічними ударами. Захист кроком назад, ухилом вліво, нирком вліво. Умовний бій. Бій проти боксера-лівші. Двосторонній бій.

СРС: комплекс вправ на розвиток швидкості та спритності.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Вдосконалити техніку та тактику ведення бою проти боксера-лівши.

2. Навчити техніці виконання триударної серії боковими ударами.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: ЗФП. КН з фізичної та технічної підготовленості. Атака подвійними прямими ударами лівою та правою в голову. Контратака поодинокими зустрічними ударами. Захист кроком назад, ухилом вліво, нирком вліво. Триударні серії боковими ударами. Захист підставлянням правої долоні, лівого плеча, передпліччя. Бій з тінню. Бій проти боксера-лівші. Робота на снарядах та тренажерах.

СРС: комплекс вправ на розвиток витривалості.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання атаки та контратаки подвійними прямими та боковими ударами.

2. Вдосконалити техніку виконання триударної серії боковими ударами.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: ЗФП. КН з фізичної та технічної підготовленості. Атака подвійними прямими та боковими ударами лівою та правою в голову. Триударні серії боковими ударами. Захист підставлянням правої долоні, лівого плеча, передпліччя. Бій з тінню. Двосторонній бій. Робота на снарядах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання атаки та контратаки прямими та ударами знизу.

2. Вдосконалити техніку виконання триударної серії боковими ударами та ударами знизу в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: ЗФП. КН з фізичної та технічної підготовленості. Атака та контратака прямими та ударами знизу, боковими ударами лівою в голову, правою знизу в голову та боковим лівою в голову. Триударні серії боковими ударами. Захист підставлянням правої

долоні, лівого плеча, зігнутої в лікті лівої руки з кроком назад, передпліч. Бій з тінню. Двосторонній бій. Робота на снарядах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток сили.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прямих ударів знизу та боковими в атаці та контратаці.

2. Вдосконалити техніку виконання триударної серії боковими ударами в голову.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: ЗФП. КН з фізичної та технічної підготовленості. Триударні серії боковими ударами в голову. Атака прямими та боковими ударами лівою, правою знизу в тулуб, голову. Захист підставлянням правої долоні, лівого плеча, зігнутої в лікті лівої руки з кроком назад, передпліч. Бій з тінню. Двосторонній бій. Робота на снарядах. Вправи зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток гнучкості.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: комплекс вправ на розвиток спритності.

### **Практичні заняття з волейболу *Абрамов С.А.***

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): волейбольні сітки, волейбольні м'ячі, стійки, свистки, секундоміри, кубики, скакалки, лінійка для вимірювання гнучкості, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на заняттях з волейболу.

2. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи студентів.

3. Вдосконалити техніку виконання верхньої передачі м'яча.

4. Навчити техніці виконання нападаючого удару.

5. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Техніка безпеки та правила поведінки на заняттях з волейболу. Визначення рівня функціонального стану серцево-судинної системи студентів. Стійки, стрибки та переміщення волейболіста. Імітаційні вправи технічних прийомів з волейболу. Верхня передача м'яча. Нападаючий удар з зони 4.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання нижньої передачі м'яча.

2. Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Нижня передача м'яча. Верхня пряма подача в різні зони. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча в ускладнених умовах.

2. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару.

3. Вдосконалити отримані навички в двосторонній грі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Верхня передача м'яча в ускладнених умовах. Нападаючий удар з зони 2. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі з різною силою та траєкторією.

3. Навчити техніці виконання прийому м'яча з подачі.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Верхня пряма подача з різною силою та траєкторією. Прийом м'яча з подачі в зонах 1, 6, 5. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча в зону 2.

2. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару з зони 2.

3. Навчити техніці виконання блокування.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Верхня передача м'яча в зону 2. Нападаючий удар з зони 2. Блокування. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Навчити техніці виконання нижньої передачі м'яча.

2. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару.

3. Навчити техніці виконання прийому м'яча після нападаючого удару.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Нижня передача м'яча за завданням. Нападаючий удар з зони 4. Прийом м'яча після нападаючого удару з зони 4. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Навчити техніці виконання передачі м'яча в зону 2.

2. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару з зони 2.

3. Навчити техніці виконання блокування.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Передача м'яча в зону 2. Нападаючий удар з зони 2. Блокування. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання верхньої прямої подачі в праву, ліву половину волейбольного майданчика.

2. Навчити техніці виконання прийому м'яча з подачі.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Верхня пряма подача в праву, ліву половину волейбольного майданчика. Прийом м'яча з подачі в зоні 1, в зоні 5. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча в зону 2, в зону 4.

2. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару з зони 2, з зони 4.

3. Навчити взаємодії гравців I лінії.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Верхня передача м'яча в зону 2, в зону 4. Нападаючий удар з зони 2, з зони 4.

4. Взаємодія гравців I лінії. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС.

2. Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі - скорочена.

3. Вдосконалити техніку виконання прийому м'яча з подачі.

4. Навчити взаємодії гравців II лінії.

5. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС. Верхня пряма подача-скорочена. Прийом м'яча з подачі в зонах 2, 4, 1, 6, 5. Взаємодія гравців II лінії. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Навчити техніці виконання нападаючих ударів, обманних ударів.

2. Навчити техніці виконання подвійного блокування.

3. Навчити взаємодії гравців I лінії.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Нападаючий удар, обманний удар. Подвійне блокування. Взаємодія гравців I лінії. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча для нападаючого удару з глибини майданчика.

2. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару з зони 4, з зони 2.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Верхня передача м'яча для нападаючого удару з глибини майданчика. Нападаючий удар з зони 4, з зони 2 в ускладнених умовах. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання верхньої передачі м'яча в зони 2, 4.

2. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару з зони 2, з зони 4.

3. Навчити взаємодії гравців I лінії.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Верхня передача м'яча в зону 2, в зону 4. Нападаючий удар з зони 2, з зони 4. Взаємодія гравців I лінії. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі-скорочена.

2. Вдосконалити техніку виконання прийому м'яча з подачі.

3. Навчити взаємодії гравців II лінії.



4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Верхня пряма подача-скорочена. Прийом м'яча з подачі в зонах 2, 4, 1, 6, 5. Взаємодія гравців II лінії. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару, обманних ударів.

2. Навчити техніці виконання подвійного блокування.

3. Навчити взаємодії гравців II лінії.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Нападаючий удар, обманні удари. Подвійне блокування. Взаємодія гравців II лінії. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча для нападаючого удару з глибини майданчика.

2. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару з зони 4, з зони 2.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Верхня передача м'яча для нападаючого удару з глибини майданчика. Нападаючий удар з зони 4, з зони 2. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча з зони 2 в зони 2, 3, 4.

2. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару з зон 2, 3, 4.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Верхня передача м'яча з зони 2 в зони 2, 3, 4. Нападаючий удар з зон 2, 3, 4. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Навчити техніці чергування подач на точність, силу.

2. Вдосконалити техніку виконання прийому м'яча з подачі.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Чередування подач на точність, силу. Прийом м'яча з подачі. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС.

2. Навчити техніці виконання нападаючого удару з зон 2, 3, 4.

3. Навчити техніці виконання групового блокування.

4. Навчити техніці виконання страхування.

5. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС. Нападаючий удар з зон 2, 3, 4. Групове блокування. Страхування. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча з зони 3 в зону 2.

2. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару з зони 2.

3. Навчити взаємодії гравців I та II лінії.
4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Верхня передача м'яча з зони 3 в зону 2. Нападаючий удар з зони 2. Взаємодія гравців I та II лінії. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару.

2. Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі.
3. Вдосконалити взаємодію гравців I та II ліній.
4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Нападаючий удар з зони 3. Верхня пряма подача за завданням, змінюючи місце для виконання подачі. Взаємодія гравців I та II ліній. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Навчити техніці виконання верхньої передачі м'яча з зони 2 в зони 2, 3, 4.

2. Навчити техніці виконання нападаючого удару з зон 2, 3, 4.
3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Верхня передача м'яча з зони 2 в зони 2, 3, 4. Нападаючий удар з зон 2, 3, 4. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Навчити техніці виконання прийому м'яча з подачі.

2. Навчити техніці чергування подач на точність і силу.
3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Прийом м'яча з подачі. Чергування подач на точність і силу, змінюючи місце виконання подачі. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Навчити техніці виконання нападаючого удару з зон 2, 3, 4.

2. Навчити техніці виконання групового блокування-страхування.
3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Нападаючий удар з зон 2, 3, 4. Групове блокування -страхування. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання верхньої передачі м'яча з зони 3 в зону 4.

2. Навчити техніці виконання нападаючого удару з зони 4.
3. Вдосконалити взаємодію гравців I та II ліній.
4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Верхня передача м'яча з зони 3 в зону 4. Нападаючий удар з зони 4. Взаємодія гравців I та II ліній. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання верхньої передачі м'яча з зони 3 в зону 2.

2. Навчити техніці виконання нападаючого удару з зони 2.
3. Вдосконалити взаємодію гравців I та II ліній.
4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Верхня передача м'яча з зони 3 в зону 2. Нападаючий удар з зони 2. Взаємодія гравців I та II ліній. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання передачі м'яча.

2. Навчити техніці чергування напрямку і сили нападаючих ударів.
3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Передачі м'яча різними способами. Чергування напрямку і сили нападаючих ударів. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС.

2. Навчити техніці виконання нападаючих ударів з зони 2, 3, 4.
3. Навчити техніці виконання блокування.
4. Вдосконалити техніку виконання верхньої прямої подачі в зони 1-2, 4-5.
5. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС. Нападаючі удари з зони 2, 3, 4. Блокування. Верхня пряма подача в зони 1-2, 4-5. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання нападаючого удару.

2. Прийом контрольних нормативів: гнучкість; нападаючий удар з зони 4, влучити в зону 5.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Нападаючий удар. Контрольні нормативи: гнучкість; нападаючий удар з зони 4, влучити в зону 5. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання верхньої передачі м'яча.

3. Прийом контрольних нормативів: біг 100 метрів з високого старту; нападаючий удар з зони 2, влучити в зону 1.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Визначення рівня функціонального стану серцево-судинної системи студентів. Верхня передача м'яча за завданням. Контрольні нормативи: біг 100 метрів з високого старту; нападаючий удар з зони 2, влучити в зону 1. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання нижньої передачі м'яча.

3. Прийом контрольних нормативів: піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах; верхня пряма подача в праву половину волейбольного майданчика, змінюючи місце виконання подачі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Нижня передача м'яча за завданням. Контрольні нормативи: піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах; верхня пряма подача в праву половину волейбольного майданчика, змінюючи місце виконання подачі. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання верхньої прямої подачі.

2. Прийом та перескладання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Верхня пряма подача за завданням. Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прийому м'яча з подачі.

2. Прийом та перескладання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Прийом м'яча з подачі. Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прийому м'яча після нападаючого удару.

2. Прийом та перескладання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Прийом м'яча після нападаючого удару в зонах 1, 6, 5. Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості. Двостороння гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

### **Практичні заняття з легкої атлетики-фітнесу Гаврилова Н.М.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): гантелі, гімнастичні килимки, тренажери, навісні бруси та поперечини, гімнастична драбина, медбольні м'ячі, гімнастичні палки та обручі, скакалки, секундоміри, кубики, гімнастичні лави, різнокольорові конуси, музичний центр.

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з легкої атлетики-фітнесу.

2. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи студентів.

3. Вдосконалити кросову підготовку в зимовий період.

4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану. ТБ та правила поведінки на практичних заняттях з легкої атлетики-фітнесу. Спеціальна фізична підготовка. Крос 600-1000 м. Вправи на тренажерах та з гімнастичними снарядами. Фітнес-підготовка.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Вдосконалити кросову підготовку в зимовий період.

2. Сприяти розвитку спеціальних фізичних якостей легкоатлета.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Біг по пересіченій місцевості 1000-1500 м. Вправи з видів легкої атлетики. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі. Вправи на тренажерах та з гімнастичними снарядами.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів ніг.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Вдосконалити техніку високого старту.

2. Вдосконалити техніку бігу на середні дистанції в зимовий період.

3. Сприяти розвитку гнучкості та сили м'язів верхніх кінцівок.

Засоби: Високий старт. Перемінний біг на 60 м з різними завданнями. Спеціальна фізична підготовка. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі. Вправи на тренажерах та з гімнастичними снарядами.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів нижніх кінцівок.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку кросового бігу по пересіченій місцевості.

3. Сприяти розвитку сили м'язів черевного пресу та м'язів спини.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Кросовий біг 1000-1500 м по пересіченій місцевості в парку. Вправи по підготовці стрибунів та спринтерів. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі. Вправи на тренажерах та з гімнастичними снарядами.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання спеціальних бігових вправ.

2. Вдосконалити техніку бігу на середні дистанції в зимовий період

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Спеціальні бігові вправи. Кросовий біг. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі. Вправи на гнучкість. Стрибки. Вправи на тренажерах та з гімнастичними снарядами.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання спеціальних бігових вправ.

2. Вдосконалити техніку виконання високого старту.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Спеціальні бігові вправи. Високий старт. Комплекс силових вправ. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі. Вправи на тренажерах та з гімнастичними снарядами.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання стрибків.

2. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Спеціальні бігові вправи. Вправи на гнучкість. Комплекс стрибкових вправ. Силові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації та сили.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Вдосконалити техніку спеціальних вправ стрибунів.

2. Вдосконалити техніку бігу на середні дистанції.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Багатоскоки, стрибки в «глибину», стрибки з місця та з розбігу. Бігові вправи спринтера. Біг на середні дистанції. Естафети зі скакалками. Комплекс силових вправ. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі. Вправи на тренажерах та з гімнастичними снарядами.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Вдосконалити техніку бігу на спринтерських дистанціях.

2. Вдосконалити техніку виконання високого старту.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Високий старт. Біг на відрізки 30 м з високого старту. Спеціальна фізична підготовка. Крос 1000-1500 м в 50-60% навантаження. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі. Вправи на тренажерах та з гімнастичними снарядами.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку бігу на середні дистанції.

3. Вдосконалити техніку бігу на спринтерських дистанціях.

4. Сприяти розвитку сили та силової витривалості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Крос 1500 м - хлопці та 1000 м - дівчата. Пробігання дистанцій від 30 до 100 м з акцентом на виконанням завдань на стартовому розбігу та фінішуванні. Спеціальна фізична підготовка. Вправи на тренажерах, зі штангою та з гантелями. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку м'язів спини.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Вдосконалити техніку бігу в зимовий період.

2. Вдосконалити техніку на окремих відрізках дистанцій.

3. Сприяти розвитку сили та силової витривалості.

Засоби: Кросовий біг по пересіченій місцевості: 30 хв - хлопці та 20 хв - дівчата в середньому темпі. Біг на окремих ділянках дистанції з різними завданнями. Спеціальна

фізична підготовка. Вправи з набивними м'ячами та з гантелями. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі. Вправи на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів спини.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити тактичним діям на середніх та довгих дистанціях.

2. Вдосконалити техніку відштовхування в бігу на дистанції.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Кросовий біг по пересіченій місцевості: 25 хв - хлопці та 15 хв - дівчата. Біг на окремих ділянках дистанції з тактичними завданнями. Спеціальна фізична підготовка. Стрибки. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі. Вправи на тренажерах та з гімнастичними снарядами.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Провести поточний контроль витривалості: хлопці – біг 12 хв, дівчата – 6 хв.

2. Вдосконалити кросову підготовку.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Біг: хлопці – 12 хв, дівчата – 6 хв на пересіченій місцевості. Кросовий біг на стадіоні: 1500 м - хлопці та 1000 м - дівчата без врахування часу. Біг 100 м, 200 м, 300 м на окремих ділянках дистанції з поступовим збільшенням об'єму навантажень. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі. Вправи на тренажерах та з гімнастичними снарядами. Стрибкові естафети, багатоскоки, стрибки з вагою.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів нижніх кінцівок.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Провести поточний контроль витривалості: хлопці – біг 12 хв, дівчата – 6 хв.

2. Вдосконалити кросову підготовку.

3. Сприяти розвитку спеціальної витривалості.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Біг: хлопці – 12 хв, дівчата – 6 хв. Біг на середні дистанції: 1000 м - хлопці та 600 м - дівчата. Біг на відрізках 100 м у заданому темпі. Загально-розвиваючі вправи в русі та на місці. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі, на гнучкість.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку м'язів верхніх кінцівок.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити техніці бігу з гори та під гору.

2. Сприяти розвитку тактичних навичок.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Біг на відрізки 150 м з різними тактичними завданнями. Тактична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичних килимках в парах, на гнучкість.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Скласти контрольний норматив з технічної підготовленості: біг 60 метрів.

2. Вдосконалити техніку бігу з гори та під гору.

3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: Контрольний норматив: біг 60 м. Перемінний біг 100-150 м з гори та під гору. Біг на відрізки 30 м та 60 м. Спеціальна фізична підготовка. Естафети та рухливі ігри. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичних килимках, тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Скласти контрольний норматив з технічної підготовленості: стрибок вгору з місця.

2. Вдосконалити техніку бігу на дистанції.

3. Сприяти розвитку аеробних можливостей організму.

Засоби: Контрольний норматив: стрибок вгору з місця. Перемінний біг 100-200 м з гори та під гору. Біг на відрізки 60 м та 100 м. Загальна фізична підготовка. Тривалий біг в повільному темпі. Естафети та рухливі ігри. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичних килимках, тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Скласти контрольний норматив з технічної підготовленості: стрибок вгору з місця.

2. Навчити оволодінню ритмом бігу на середні та довгі дистанції.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Контрольний норматив: стрибок вгору з місця. Біг по горизонтальній поверхні з переходом на біг вгору. Біг з гори з переходом на біг по горизонтальній поверхні. Повторний біг з вільним маховим кроком, біг з прискоренням, біг зі зміною темпу. Спеціальні бігові вправи. Стрибки. Фітнес-підготовка: стрибкові естафети, вправи зі скакалками.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Скласти контрольний норматив з технічної підготовленості: підйом тулубу з положення лежачи на животі, руки за головою, положення ніг - фіксоване.

3. Вдосконалити техніку відштовхування в бігу по дистанції.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Контрольний норматив: підйом тулубу з положення лежачи на животі, руки за головою, положення ніг фіксоване. Біг на відрізки від 100 до 250 м в перемінному темпі. Спеціальні бігові вправи. Фітнес-підготовка: стрибкові естафети, вправи зі скакалками.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Скласти контрольний норматив з технічної підготовленості: підтягування у висі на поперечині – хлопці та підйом тулубу з положення лежачи на животі, руки за головою, положення ніг фіксоване - дівчата.

2. Вдосконалити техніку фінішування в бігу на короткі дистанції.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Контрольні нормативи: підтягування у висі на поперечині – хлопці та підйом тулубу з положення лежачи на животі, руки за головою, положення ніг фіксоване - дівчата. Біг на коротких відрізках з граничною швидкістю. Спеціальна фізична підготовка. Вправи на тренажерах, зі штангою та з гантелями.

СРС: комплекс вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу.



Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Скласти контрольний норматив з фізичної підготовленості: нахил тулубу вперед з положення сидячи.

2. Навчити техніці виконання спеціальних бігових вправ з різними варіантами повторного та перемінного бігу.

3. Вдосконалити техніку стартового розбігу в бігу на короткі дистанції.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Контрольний норматив: нахил тулубу вперед з положення сидячи. Повторний та перемінний біг на відрізках від 200 до 300 м з низькою інтенсивністю. Біг на відрізки 30-60 м з максимальною стартовою швидкістю. Фітнес-підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Вправи на тренажерах, зі штангою та з гантелями.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Скласти контрольний норматив з фізичної підготовленості: нахил тулубу вперед з положення сидячи.

2. Вдосконалити техніку бігу на віражі.

3. Сприяти розвитку анаеробних можливостей організму.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Контрольний норматив: нахил тулубу вперед з положення сидячи. Біг на відрізки 50-60 м на віражах. Біг на відрізки 50-60 м з максимальною швидкістю. Естафети зі стрибками, багатоскоками. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичних килимках, тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Вдосконалити техніку бігу з високого старту, стартового розбігу та фінішного прискорення.

2. Сприяти розвитку спеціальної витривалості та спритності бігуна.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Біг на відрізки 50-60 м з високого старту з фінішним прискоренням. Рухливі ігри та естафети. Біг на середні дистанції. Кросова підготовка. Фітнес-підготовка: силові вправи, вправи з гантелями та зі штангою.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку м'язів черевного пресу.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Скласти контрольний норматив з фізичної підготовленості: нахил тулубу вперед з положення сидячи: підйом тулубу з положення лежачи, руки за головою.

2. Вдосконалити техніку бігу на середні дистанції.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Контрольний норматив: підйом тулубу з положення лежачи, руки за головою. Кросовий біг 1500 м - хлопці, 1000 м - дівчата. Рухливі ігри та естафети. Фітнес-підготовка: силові виправи, вправи з гантелями та зі штангою.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Скласти контрольний норматив з технічної підготовленості: біг 60 м з високого старту.

2. Вдосконалити техніку бігу з гори та вгору.

3. Сприяти розвитку загальної витривалості.

Засоби: Контрольний норматив: біг 60 м з високого старту. Біг на відрізки 60 м з гори та вгору. Кросовий біг 1500 м - хлопці, 1000 м - дівчата. Рухливі ігри та естафети. Фітнес-підготовка: силові виправи, вправи з гантелями та зі штангою.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Скласти контрольний норматив з технічної підготовленості: біг 60 м з високого старту.

2. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Контрольний норматив: біг 60 м з високого старту. Біг на короткі відрізки з граничною швидкістю. Вправи на силових тренажерах та зі штангою. Рухливі ігри та естафети. Фітнес-підготовка: силові виправи, вправи з гантелями та зі штангою.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Обов'язковий норматив з витривалості: біг 3000 м (ч), 2000 м (ж).

2. Вдосконалити техніку виконання високого старту.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Біг 3000 м (ч), 2000 м (ж). Біг на відрізки 30 м з високого старту. Спеціальна фізична підготовка. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі в парах.

СРС: комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Обов'язковий норматив з витривалості: біг 3000 м (ч), 2000 м (ж).

3. Сприяти розвитку координації рухів.

4. Сприяти розвитку сили м'язів черевного пресу та м'язів спини.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Біг 3000 м (ч), 2000 м (ж). Вправи по підготовці стрибунів та спринтерів. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі. Вправи на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Скласти контрольний норматив з фізичної підготовленості: біг 100 м з високого старту.

2. Вдосконалити тактичні дії на середніх та довгих дистанціях.

3. Вдосконалити техніку відштовхування в бігу коротких дистанцій.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Контрольний норматив: біг 100 м з високого старту. Кросовий біг по пересіченій місцевості: 25 хв - хлопці та 15 хв - дівчата. Біг на короткі дистанції з акцентом на відштовхування. Спеціальна фізична підготовка. Стрибки. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі. Вправи на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів нижніх кінцівок.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Скласти контрольний норматив з фізичної підготовленості: біг 100 м з високого старту.

3. Вдосконалити техніку та тактику кросового бігу.

#### 4. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Контрольний норматив: біг 100 м з високого старту. Кросовий біг по пересіченій місцевості: 30 хв - хлопці та 20 хв - дівчата. Біг на окремих відрізках дистанції з різними завданнями. Спеціальна фізична підготовка. Вправи з набивними м'ячами та з гантелями.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів спини.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Вдосконалити техніку кросового бігу.

2. Вдосконалити застосування тактичних дій на дистанції.

3. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Кросовий біг 2500 м по пересіченій місцевості в парку. Тривалий біг з прискоренням від 5 до 7 хвилин. Спеціальна фізична підготовка. Вправи з набивними м'ячами та з гантелями.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів спини.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Навчити тактиці лідирування в бігу на середні дистанції.

2. Вдосконалити техніку виконання спеціальних бігових вправ з різними варіантами повторного та перемінного бігу.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Біг на відрізках від 200 до 300 м зі зміною лідера. Повторний та перемінний біг на відрізках від 200 до 300 м з низькою інтенсивністю. Стрибки. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі. Вправи на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку м'язів спини.

Практичне заняття № 33. Задачі: Вдосконалити техніку виконання низького старту.

2. Вдосконалити техніку виконання високого старту та стартового розбігу.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Біг на відрізки від 30 до 60 м з низького та високого старту в парах на переможця. Рухливі ігри та естафети. Стрибки. Фітнес-підготовка: вправи на гімнастичному килимі. Вправи на тренажерах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та координації.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Прийом та перескладання контрольних нормативів.

2. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Контрольні нормативи. Комплекс вправ для розвитку сили ніг та тулуба. Фітнес-підготовка: вправи на гнучкість на гімнастичних килимках в парах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості суглобів.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

#### **Практичні заняття з настільного тенісу Чиченьова О.М.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): столи для настільного тенісу, сітки, м'ячі для настільного тенісу, скакалки, секундоміри, лінійка для вимірювання гнучкості, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Техніка безпеки та правила поведінки на практичних заняттях з настільного тенісу.

2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

3. Ознайомити з технікою виконання ударів підрізками справа і зліва комбінаційній грі «вісімка».

4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Рухливі ігри. Технічні удари підрізкою зліва і справа у комбінаційній грі по «вісімці».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Навчити техніці виконання ударів підрізками справа і зліва у комбінаційній грі «вісімка».

2. Вдосконалити техніку виконання подачі з нижнім обертанням м'яча справа і зліва в середню зону по діагоналі.

3. Сприяти розвитку фізичної якості-координаційних здібностей.

Засоби: естафети. Технічні удари підрізкою справа і зліва у комбінаційній грі по «вісімці. Подачі справа і зліва з нижнім обертанням м'яча по діагоналі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1 Ознайомити з технікою виконання подачі «віяло» з правосторонньої стійки.

2. Вдосконалити пересування приставним кроком у 3-ох метровій зоні з імітаційними рухами (підрізки справа і зліва).

3. Вдосконалити техніку виконання ударів підрізкою справа та накатом справа у комбінаційної грі по правосторонньому «трикутнику».

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: рухливі ігри. Технічні удари накатом справа і підрізкою по «трикутнику». Подачі «віялом» справа. Пересування приставними кроками.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Навчити техніці виконання подачі «віялом» з правосторонньої стійки у центр столу.

3. Вдосконалити техніку виконання ударів накатами справа по правосторонньому «трикутнику».

4. Вдосконалити техніку виконання подачі «маятник» справа.

5. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Естафети. Подачі «віяло» і «маятник» справа. Технічні удари накатом справа по «трикутнику».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання подачі «віялом» з правосторонньої стійки з лівого кута столу по діагоналі.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів накатами зліва у тактичній комбінаційній грі - лівосторонній «трикутник».

3. Вдосконалити техніку виконання подачі справа і зліва з нижнім обертанням м'яча в дальню зону по прямій.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: вправи зі скалкою. Подачі «віяло» справа і зліва з нижнім обертанням м'яча. Технічні удари накатом зліва по «трикутнику».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Навчити техніці виконання подачі «віяло» з правосторонньої стійки по діагоналі у правий кут столу.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі «маятник» зліва у середню зону середини столу.

3. Вдосконалити техніку виконання ударів накатами справа і зліва у грі по лівосторонньому «трикутнику».

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: вправи зі скалкою. Подачі «віяло» по діагоналі. Подачі «маятник» зліва. Технічні удари накатом справа і зліва по лівосторонньому «трикутнику».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Навчити техніці виконання ударів підрізкою справа та зліва у комбінаційній грі «вісімка».

2. Вдосконалити техніку виконання подачі «маятник» справа по діагоналі у середню зону.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Подачі «маятник» справа. Технічні удари підрізкою справа і зліва у комбінаційній грі «вісімка». Пересування приставними кроками у 3-х метровій зоні.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання ударів накатами справа та зліва у комбінаційній грі «вісімка».

2. Навчити техніці виконання подачі «віяло» з лівого кута столу, по діагоналі.

3. Вдосконалити техніку виконання подачі «маятник» справа в ближню зону столу по діагоналі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Подачі «віяло» та «маятник» справа. Технічні удари накатом справа і зліва у комбінаційній грі «вісімка». Навчально-тренувальна гра за завданням.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці виконання ударів підрізкою справа та зліва у ближню зону у комбінаційній грі «вісімка».

2. Навчити техніці виконання подачі справа «маятник» по прямій у дальню зону столу.

3. Вдосконалити техніку виконання подач справа і зліва з нижнім обертанням м'яча.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Подачі з нижнім обертанням м'яча справа і зліва, подачі «маятник» справа та технічні удари підрізкою справа та зліва у ближню зону у комбінаційній грі «вісімка».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Ознайомити з технікою виконання подачі «віяло» справа з нейтральної стійки у центр столу.

3. Навчити техніці виконання ударів підрізкою справа та зліва у дальню зону у комбінаційній грі «вісімка».

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Подачі «віяло» з нейтральної стійки. Технічні удари підрізкою справа та зліва у дальню зону у комбінаційній грі «вісімка». Навчально-тренувальна гра за завданням.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів зліва поштовхом, підрізкою та накатом по діагоналі.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів справа поштовхом, підрізкою та накатом по діагоналі.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: вправи зі скалкою. Технічні удари поштовхом, підрізкою та накатом зліва і справа по діагоналі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів зліва поштовхом, підрізкою, накатом по прямій.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів поштовхом, підрізкою, накатом справа по прямій.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: вправи зі скалкою. Технічні удари поштовхом, підрізкою та накатом зліва і справа по прямій. Пересування приставними кроками у 3-х метровій зоні.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Навчити техніці пересування приставними кроками та випадами у 4-х метровій (захисній) зоні.

2. Навчити техніці виконання подачі «віяло» справа з нейтральної стійки по діагоналі.

3. Вдосконалити техніку виконання ударів підрізкою справа і зліва у комбінаційній грі «вісімка».

4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: естафети. Подачі «віяло» з нейтральної стійки по діагоналі, підрізкою зліва і справа по «вісімці». Гра за допомогою ВКМ (велика кількість м'ячів) підрізками.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Навчити техніці виконання подачі «віяло» справа з нейтральної стійки по напівдіагоналі.

2. Вдосконалити техніку пересувань в 4-х метровій зоні.

3. Вдосконалити техніку виконання подачі «маятник» справа і зліва.

4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: рухливі ігри. Подачі «маятник» справа і зліва. Подачі «віяло». Пересування у 4-ох метровій зоні з імітацією атакуючих елементів гри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити техніці виконання подачі «віяло» справа з нейтральної стійки в різних напрямках столу.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів накатом справа з ближньої зони та накатом зліва з дальньої зони у комбінаційній грі «трикутник».

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: естафети. Подачі «віяло» у різних напрямках. Технічні удари накатом справа і зліва у комбінаційній грі «трикутник». Гра за допомогою ВКМ (велика кількість м'ячів) накатами справа і зліва.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Навчити техніці виконання ударів справа з дальньої зони, зліва з ближньої зони підрізками у комбінаційній грі «вісімка».

2. Вдосконалити техніку виконання подачі «віяло» з правосторонньої стійки у центр столу.

3. Вдосконалити техніку пересування з ближньої до дальньої зони столу.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: вправи зі скакалкою. Пересування за схемою комбінаційної гри по «вісімці» підрізками справа і зліва. Подачі «віяло» у центр столу.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Ознайомити з Т-образним та О-образним способами пересування приставними кроками в парній грі.

2. Навчити техніці виконання удару справа з правосторонньої стійки у середню зону столу.

3. Вдосконалити техніку виконання ударів накатами справа і зліва з дальньої зони у грі по «трикутнику».

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: вправи зі скакалкою. Подачі «віяло» у середню зону столу. Технічні удари накатами справа і зліва з дальньої зони у грі по «трикутнику». Пересування приставними кроками у парній грі Т-подібним способом.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Навчити техніці виконання подачі «віяло» справа з правосторонньої стійки у середню зону середини столу по трьом напрямкам.

2. Навчити способам пересування у парній грі (У-подібний та Л-подібний).

3. Навчити техніці виконання ударів накатами справа і зліва з ближньої зони у комбінаційній грі «вісімка».

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: вправи зі скакалкою. Подачі «віяло» по напрямкам. Технічні удари накатами справа і зліва у комбінаційній грі «вісімка». Пересування приставними кроками у парній грі У-подібним та Л-подібним способом.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Навчити техніці виконання подачі справа «віяло» з лівого кута столу у дальню зону по прямій.

3. Вдосконалити техніку виконання захисних ударів – підрізка справа і зліва по всьому столу.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Вправи зі скакалкою. Подачі «віяло» у дальню зону по прямій. Технічні удари підрізкою справа і зліва.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Навчити техніці виконання подачі «віяло» справа з лівого кута столу у ближню зону по діагоналі.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів підрізками з ближньої зони у комбінаційній грі «вісімка».

3. Вдосконалити техніку виконання основних атакуючих ударів – накату справа і зліва по всьому столу.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: рухливі ігри. Технічні удари накатами справа і зліва. Технічні удари підрізками справа і зліва з ближньої зони у комбінаційній грі «вісімка». Подачі «віяло» у ближню зону столу.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Навчити техніку виконання подачі «віяло» справа з лівого кута столу в ближню зону по прямій.

2. Навчити техніку виконання ударів підрізками зі змінами ближньої і дальньої зон столу у комбінаційній грі «вісімка».

3. Вдосконалити техніку виконання подач з нижнім обертанням м'яча.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Технічні удари підрізкою справа і зліва зі змінами ближньої і дальньої зон у комбінаційній грі «вісімка». Подачі «віяло» по прямій. Навчально-тренувальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання подачі «віяло» справа в ближню і дальню зони по діагоналі.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів підрізкою справа і зліва по діагоналі.

3. Вдосконалити техніку виконання ударів підрізками з середньої зони столу у комбінаційній грі «вісімка».

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Подачі «віяло» по діагоналі. Технічні підрізкою справа і зліва по діагоналі та з середньої зони столу у комбінаційній грі «вісімка». Навчально-тренувальна гра за завданням.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів накатами у комбінаційній грі «вісімка».

2. Вдосконалити техніку виконання подачі «віяло» справа в ближню і дальню зони у середину столу.

3. Вдосконалити техніку виконання удару підрізка – накат справа по діагоналі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.



Засоби: вправи зі скакалкою. Подачі «віяло» справа в ближню і дальню зони у середину столу. Технічні удари: підрізка-накат справа по діагоналі та накатами у комбінаційній грі «вісімка». Навчальна-тренувальна гра.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання подачі справа «віяло» в середню зону по діагоналі.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів накатами справа і зліва у комбінаційній грі «вісімка».

3. Вдосконалити техніку виконання удару підрізка – накат зліва по діагоналі по черзі у тактичній комбінації.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: пересування приставними кроками з ударами накатою справа і зліва у комбінаційній грі «вісімка». Подачі «віяло» по діагоналі. Удар підрізка – накат зліва по діагоналі по черзі у тактичній комбінації.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Особистий турнір в навчальній групі.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі «віяло» справа по діагоналі.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: рухливі ігри. Пересування у 3-ох метровій зоні з виконанням тактичних комбінаційних схем у атакуючому стилі. Подачі «віяло» справа по діагоналі. Особистий турнір.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Прийом контрольного нормативу з фізичної підготовленості: біг 100 метрів з високого старту.

2. Вдосконалити техніку виконання технічних ударів накатою справа і зліва.

3. Вдосконалити техніку виконання подачі «маятник» зліва і справа у дальню зону столу.

4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: КН - біг 100 метрів з високого старту. Подачі «маятник» справа і зліва у дальню зону столу. Технічні удари накатою справа і зліва.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Прийом контрольного нормативу з фізичної підготовленості: нахил тулуба з положення сидячи.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів підрізкою справа і зліва.

3. Вдосконалити техніку виконання ударів підрізкою справа і зліва.

4. Сприяти розвитку фізичної якості-спритності.

Засоби: рухливі ігри. КН - нахил тулуба з положення сидячи. Пересування по «вісімці» з виконанням ударів підрізкою справа і зліва. Технічні удари підрізкою справа і зліва у комбінаційній грі «вісімка».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Прийом контрольного нормативу з фізичної підготовленості: піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті у колінних суглобах.

3. Вдосконалити техніку виконання подач «віяло» та «маятник» справа по діагоналі.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Естафети. КН - піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті у колінних суглобах. Подачі «маятник» і «віяло» справа по діагоналі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Прийом контрольного нормативу з технічної підготовленості: подача справа «віяло» 5 спроб на влучність.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів накатом справа і зліва.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: вправи зі скакалкою. КН - подача справа «віяло» 5 спроб на влучність. Подачі «віяло». Технічні удари накатом справа і зліва. Навчально-тренувальна гра за завданням.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Прийом контрольного нормативу з технічної підготовленості: удари підрізками справа та зліва з 10 спроб у комбінаційній грі по «вісімці» на кількість влучень.

3. Вдосконалити техніку виконання подачі «маятник» справа і зліва в середню зону столу.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. КН - удари підрізками справа та зліва з 10 спроб у комбінаційній грі по «вісімці» на кількість влучень. Вправи зі скакалкою. Подачі «маятник» справа і зліва.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання подачі з нижнім обертанням м'яча, «маятник» та «віяло».

2. Прийом контрольного нормативу з технічної підготовленості: удари накатами справа та зліва з 10 спроб у комбінаційній грі по «вісімці» на кількість влучень.

3. Вдосконалити техніку виконання ударів підрізкою справа і зліва в ближню зону столу.

4. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: КН - удари накатами справа та зліва з 10 спроб у комбінаційній грі по «вісімці» на кількість влучень. Подачі з нижнім обертанням м'яча, «маятник» та «віяло». Технічні удари підрізкою справа і зліва. Навчально-тренувальні ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Проведення парного турніру в навчальній групі.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі справа «віяло» і «маятник» по діагоналі по черзі в середню зону.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Подачі «маятник» і «віяло» по черзі в середню зону. Рухливі ігри. Парний турнір.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 33 Задачі: 1. Особистий турнір в навчальній групі.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі справа «віяло» і «маятник» по прямій по черзі у ближню частину столу.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: вправи зі скакалкою. Подачі «віяло» і «маятник» по прямій по черзі у ближню частину столу. Особистий турнір.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Особистий турнір у навчальній групі.

2. Вдосконалити техніку виконання подач «маятник» і «віяло» у різних напрямках.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: вправи зі скакалкою. Подачі «віяло» і «маятник» у різних напрямках. Особистий турнір.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

### **Практичні заняття з плавання *Дакал Н.А.***

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): басейн з розподільними доріжками, стартові тумбочки, вишки для стрибків у воду; плавальні дошки – великі і малі, ласты, акваланг, фітболи, нудли, м'ячі для водного поло; скакалки, лінійка для вимірювання гнучкості, секундоміри, свистки, стартовий пістолет, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі:

5. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з плавання.

6. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

7. Навчити техніці прикладного плавання – плавання на боку.

8. Вдосконалити техніку плавання батерфляєм.

9. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів; імітаційні вправи на суші; вправи батерфляєм, з затримкою дихання та з диханням; вправи та плавання в координації рухів кролем на грудях.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 2. Задачі:

5. Вдосконалити техніку плавання батерфляєм.

6. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.

7. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: імітаційні вправи на суші; вправи батерфляєм, з затримкою дихання та з диханням; вправи та плавання в координації рухів кролем на грудях; дистанційне плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та сили.

Практичне заняття № 3. Задачі:

5. Навчити техніці прикладного плавання – плавання брасом на спині.

6. Вдосконалити техніку плавання батерфляєм.
7. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
8. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: імітаційні вправи на суші; вправи батерфляєм, з затримкою дихання та з диханням; вправи та плавання в координації рухів кролем на спині; дистанційне плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 4. Задачі:

1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів
2. Вдосконалити техніку плавання батерфляєм.
3. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.
4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів; імітаційні вправи на суші; вправи батерфляєм, з затримкою дихання та з диханням; вправи та плавання в координації рухів кролем на грудях; дистанційне плавання; старт, повороти.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та сили.

Практичне заняття № 5. Задачі:

1. Навчити техніці пірнання способами кроль та брас.
2. Вдосконалити техніку плавання батерфляєм.
3. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: імітаційні вправи на суші; пірнання в горизонтальній площині – рухи брасом та ногами кролем; вправи батерфляєм, з затримкою дихання та з диханням; з різними варіантами дихання; вправи та плавання в координації рухів кролем на спині; дистанційне плавання; старт, повороти.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та сили.

Практичне заняття № 6. Задачі:

1. Навчити техніці пірнання у глибину.
2. Вдосконалити техніку плавання батерфляєм.
3. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.
4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: імітаційні вправи на суші; пірнання способом кроль, способом брас у довжину, у глибину; вправи батерфляєм, з затримкою дихання та з диханням; з різними варіантами дихання; вправи та плавання в координації рухів кролем на грудях; дистанційне плавання; старт, повороти.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та сили.

Практичне заняття № 7. Задачі:

1. Навчити прийомам безпосередньої допомоги потопуючому.
2. Вдосконалити техніку плавання брасом.
3. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
4. Сприяти розвитку спеціальної витривалості.

Засоби: імітаційні вправи на суші; вправи – звільнення від захватів потерпілого на воді; вправи та плавання в координації брасом; вправи та плавання в координації рухів кролем на спині; дистанційне плавання; старт, повороти.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та сили.

Практичне заняття № 8. Задачі:

1. Навчити прийомам безпосередньої допомоги потопаючому.
2. Вдосконалити техніку плавання батерфляєм.
3. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.
4. Сприяти розвитку спеціальної витривалості.

Засоби: імітаційні вправи на суші; вправи – звільнення від захватів потерпілого на воді, способи транспортування; вправи та плавання в координації батерфляєм; вправи та плавання в координації рухів кролем на грудях; дистанційне плавання; старт, повороти.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та сили.

Практичне заняття № 9. Задачі:

1. Навчити техніці транспортування потерпілого на воді.
2. Вдосконалити техніку плавання брасом.
3. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.
4. Сприяти розвитку спеціальної витривалості.

Засоби: імітаційні вправи на суші; вправи з транспортування потерпілого на воді; вправи та плавання в координації рухів брасом; вправи та плавання в координації рухів кролем на грудях; дистанційне плавання; старт, повороти.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та координаційних здібностей.

Практичне заняття № 10. Задачі:

1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.
2. Навчити прийомам транспортування потерпілого на воді.
3. Вдосконалити техніку плавання батерфляєм.
4. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
5. Сприяти розвитку спеціальної витривалості.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів; імітаційні вправи на суші; вправи – прийоми транспортування потерпілого на воді; вправи та плавання в координації рухів батерфляєм; вправи та плавання в координації рухів кролем на спині; дистанційне плавання; старт, повороти.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 11. Задачі:

1. Навчити першій долікарській допомозі при нещасних випадках на воді.
2. Вдосконалити техніку плавання брасом.
3. Сприяти підвищенню рухливості в суглобах хребта.
4. Сприяти розвитку швидкісної витривалості.

Засоби: імітаційні вправи на суші; прийоми надання допомоги при нещасних випадках на воді; вправи для розвитку гнучкості; вправи та плавання в координації рухів брасом; інтервальне плавання; старт, повороти.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та сили.

Практичне заняття № 12. Задачі:

1. Вдосконалити техніку плавання батерфляєм.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.
3. Сприяти підвищенню рухливості в плечових суглобах.
4. Сприяти розвитку швидкісної витривалості.

Засоби: імітаційні вправи на суші; вправи для розвитку гнучкості; вправи та плавання в координації рухів батерфляєм; вправи та плавання в координації рухів кролем на грудях; інтервальне плавання; стрти, повороти.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 13. Задачі:

1. Вдосконалити техніку плавання брасом.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
3. Сприяти підвищенню рухливості в плечових суглобах.
4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: імітаційні вправи на суші; вправи для розвитку гнучкості; вправи та плавання в координації рухів брасом; вправи та плавання в координації рухів кролем на спині; стрти, повороти.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 14. Задачі:

1. Вдосконалити техніку плавання брасом.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: імітаційні вправи на суші; вправи для розвитку гнучкості, координації; вправи та плавання в координації рухів брасом; вправи та плавання в координації рухів кролем на спині; стрти, повороти.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 15. Задачі:

1. Вдосконалити техніку плавання батерфляєм.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
3. Сприяти підвищенню гнучкості у кульшових та колінних суглобах.
4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: імітаційні вправи на суші; вправи для розвитку гнучкості, координації; вправи та плавання в координації рухів батерфляєм; вправи та плавання в координації рухів кролем на спині; стрти, повороти.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та сили.

Практичне заняття № 16. Задачі:

1. Вдосконалити техніку плавання брасом.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.
3. Сприяти підвищенню гнучкості у гомілкових суглобах.
4. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: імітаційні вправи на суші; вправи для розвитку гнучкості, координації; вправи та плавання в координації рухів брасом; вправи та плавання в координації рухів кролем на грудях; старт, повороти; швидкісні вправи; естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та швидкості.

Практичне заняття № 17. Контрольне заняття. Задачі:

1. Скласти нормативи з прикладного плавання.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.
3. Сприяти підвищенню гнучкості у гомілкових суглобах.
4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: імітаційні вправи на суші з методики рятування; нормативи – діставання з дна басейну важкого предмету (муляж) і пропливання з ним 25 м, звільнення від захвату і транспортування «потерпілого» на відстань 25 м; вправи для розвитку гнучкості, координації; вправи та плавання в координації рухів кролем на грудях; старт, повороти; швидкісні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та швидкості.

Практичне заняття № 18. Контрольне заняття. Задачі:

1. Скласти нормативи з прикладного плавання.
2. Вдосконалити техніку плавання брасом.
3. Сприяти підвищенню гнучкості у гомілкових суглобах.

Засоби: імітаційні вправи на суші з методики рятування; нормативи – надання першої долікарської допомоги при нещасному випадку на воді, штучне дихання, штучний масаж серця «потерпілого»; вправи для розвитку гнучкості, координації; вправи та плавання в координації рухів брасом; старт, повороти; швидкісні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та сили.

Практичне заняття № 19. Задачі:

1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.
2. Вдосконалити техніку плавання брасом.
3. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
4. Сприяти підвищенню гнучкості у плечових та гомілкових суглобах.
5. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів; імітаційні вправи на суші; вправи для розвитку гнучкості, координації; вправи та плавання в координації рухів брасом; вправи та плавання в координації рухів кролем на спині; старт, повороти; швидкісні вправи; естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття №20. Задачі:

1. Вдосконалити техніку плавання брасом.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
3. Сприяти підвищенню гнучкості у суглобах хребта.
4. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: імітаційні вправи на суші; вправи для розвитку гнучкості, координації; вправи та плавання в координації рухів брасом; вправи та плавання в координації рухів кролем на спині; старт, повороти; швидкісні вправи; естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 21. Задачі:

5. Вдосконалити техніку плавання брасом.
6. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
7. Сприяти підвищенню гнучкості у суглобах хребта.
8. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: імітаційні вправи на суші; вправи для розвитку гнучкості, координації; вправи та плавання в координації рухів комплексом; старт, повороти; швидкісні вправи; комбінована естафета.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 22. Задачі:

1. Вдосконалити техніку комплексного плавання.
2. Вдосконалити техніку стартових стрибків та поворотів.
3. Сприяти розвитку швидкісних та координаційних здібностей.

Засоби: імітаційні вправи на суші; вправи для розвитку координації; вправи та плавання в координації рухів комплексом; старт, повороти; швидкісні вправи; комбінована естафета.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 23. Задачі:

1. Ознайомити з методикою початкового навчання плаванню.
2. Вдосконалити техніку плавання брасом та кролем на спині.
3. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: імітаційні вправи освоєння з водою, вправи освоєння на воді; вправи для розвитку координації; вправи та плавання в координації рухів брасом, кролем на спині; старт, повороти; швидкісні вправи; естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 24. Задачі:

1. Ознайомити з методикою початкового навчання плаванню.
2. Вдосконалити техніку плавання батерфляєм та кролем на грудях.
3. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: імітаційні вправи освоєння з водою; на воді – вправи освоєння з водним середовищем, вправи навчання елементам техніки способів плавання; вправи для розвитку координації; вправи та плавання в координації рухів батерфляєм, кролем на грудях спині; старт, повороти; швидкісні вправи; естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 25. Задачі:



1. Вдосконалити техніку плавання брасом.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях.
3. Сприяти підвищенню координаційних здібностей.
4. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: імітаційні вправи на суші; вправи для розвитку координації; вправи та плавання в координації рухів брасом; вправи та плавання в координації рухів кролем на грудях; стрти, повороти; швидкісні вправи; естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 26. Задачі:

1. Вдосконалити техніку плавання батерфляєм.
2. Вдосконалити техніку плавання кролем на спині.
3. Сприяти підвищенню координаційних здібностей.
4. Сприяти розвитку швидкісних здібностей.

Засоби: імітаційні вправи на суші; вправи для розвитку координації; вправи та плавання в координації рухів батерфляєм; вправи та плавання в координації рухів кролем на спині; стрти, повороти; швидкісні вправи; естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 27. Задачі:

1. Вдосконалити техніку комплексного плавання.
2. Сприяти підвищенню аеробних можливостей.

Засоби: вправи та плавання в координації рухів комплексом; стрти, повороти; дистанційне плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та сили.

Практичне заняття № 28. Задачі:

1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.
2. Скласти контрольний норматив з фізичної підготовленості.
3. Вдосконалити техніку плавання основним та додатковим способами.
4. Вдосконалити техніку поворотів та стартів.
5. Сприяти підвищенню аеробних можливостей.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів; контрольний норматив – біг 100 метрів з високого старту; вправи та плавання в координації рухів основним та додатковим способами; стрти, повороти; дистанційне плавання.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 29. Задачі:

5. Вдосконалити техніку плавання кролем на грудях та на спині.
6. Вдосконалити техніку поворотів та стартів.
7. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: вправи та плавання в координації рухів кролем на грудях та на спині; стрти, повороти; дистанційне плавання, стрибки

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 30. Задачі:

1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.
2. Скласти контрольний норматив з фізичної підготовленості.
3. Вдосконалити техніку плавання батерфляєм.
4. Вдосконалити техніку поворотів та стартів.
5. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Контрольні нормативи: біг 3000 м (ч), 2000 м (ж); нахил тулубу вперед з положення сидючи; вправи на розвиток гнучкості та координації; вправи та плавання в координації рухів батерфляєм; старт, повороти; дистанційне плавання, стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 31. Задачі:

1. Скласти контрольні нормативи з технічної підготовленості.
2. Навчити елементам аквафітнесу.
3. Вдосконалити техніку плавання брасом.
4. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: норматив – 50 м брасом, 50 м батерфляєм з урахуванням часу; елементи аквафітнесу; вправи брасом; дистанційне плавання; стрибки, повороти, рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості та сили.

Практичне заняття № 32. Задачі:

1. Скласти контрольні нормативи з технічної підготовленості.
2. Навчити елементам гри водне поло.
3. Вдосконалити техніку плавання основним способом.
4. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: норматив – 12-хвилинне плавання; елементи гри водне поло; вправи та плавання в координації основним способом; дистанційне плавання; стрибки, повороти, рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 33. Задачі:

1. Прийом та передача контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.
2. Вдосконалити техніку плавання в ластах.
3. Вдосконалити техніку плавання додатковим способом.
4. Сприяти розвитку аеробної витривалості.

Засоби: норматив – 50 м брасом; елементи гри водне поло; вправи та плавання в координації додатковим способом; дистанційне плавання; стрибки, повороти, рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 34. Задачі:

1. Вдосконалити техніку комплексного плавання.

2. Сприяти розвитку аеробної витривалості.

Засоби: вправи та плавання в координації комплексом; дистанційне плавання; стрибки, повороти, рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичних якостей гнучкості, швидкості та розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

### **Практичні заняття зі спортивної гімнастики - Шишацька В. І.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): поперечина, бруси, кільця, кінь, кінь для опорного стрибка, колода, килим, акробатична доріжка, міст, гімнастичні мати, канат, лонжа, штробати, стоялки, гантелі, штанга, шведська стінка, скакалки, обручі, фіт-бол, лінійка, секундомір, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях зі спортивної гімнастики.

2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

3. Навчити техніці виконання підйому розгинанням на поперечині.

4. Вдосконалити техніку виконання перевороту боком.

5. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, на коні, дівчата – акробатичні вправи, вправи на брусах. Вправи для розвитку сили.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Навчити техніці виконання стійки на руках.

2. Навчити техніці виконання опорного стрибка ноги нарізно.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатичні вправи, опорний стрибок, дівчата – акробатичні вправи, опорний стрибок. Вправи для розвитку гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, «шпагат».

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Навчити техніці виконання кола правою на коні.

3. Вдосконалити техніку виконання підйому переворотом на різновисоких брусах.

4. Навчити техніці виконання опорного стрибка ноги нарізно.

5. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатичні вправи, опорний стрибок, вправи на коні, дівчата – вправи на брусах, на колоді.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, стійка на руках.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів.

2. Навчити техніці виконання стійки на плечах на брусах.

3. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибка зігнув ноги.

4. Вдосконалити техніку виконання підйому розгином на поперечині.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних

снарядах: юнаки – вправи на брусах, на поперечині, дівчата – опорний стрибок, вправи на колоді. Вправи для розвитку фізичної якості сили.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «ластівка».

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання махів на кільцях.

2. Навчити техніці виконання стійки махом правою (лівою) на руках.

3. Навчити техніці виконання підйому в упорі махом назад.

4. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, на паралельних брусах, дівчата – вправи на брусах, акробатичні вправи. Вправи для розвитку швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «міст».

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання кола правою на коні.

2. Навчити техніці виконання дуги в упорі лежачи з верхньої жердини на нижню.

3. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибку ноги нарізно.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на коні, опорний стрибок, дівчата – вправи на різновисоких брусах, опорний стрибок. Вправи для розвитку стрибучості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «шпагат».

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Навчити техніці виконання перекиду в групуванні зі стійки на руках.

2. Вдосконалити техніку виконання рівноваги на правій (лівій) на колоді.

3. Вдосконалити техніку виконання оберту назад на поперечині.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на коні, на поперечині, акробатичні вправи, дівчата – акробатичні вправи, вправи на колоді. Вправи для розвитку фізичної якості витривалості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, стійка на руках.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибку ноги нарізно.

2. Вдосконалити техніку виконання підйому переворотом з нижньої на верхню жердини.

3. Вдосконалити техніку виконання перевороту боком.

4. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – опорний стрибок, акробатичні вправи, дівчата – вправи на різновисоких брусах, акробатичні вправи. Вправи для розвитку фізичної якості гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «ластівка».

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці виконання перевороту боком.

2. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибку зігнув ноги.

3. Вдосконалити техніку виконання кола правою на коні.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на коні, акробатичні вправи, опорний стрибок, дівчата – опорний стрибок, вправи на колоді.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «міст».

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Навчити техніці виконання оберту назад на поперечині.

3. Вдосконалити техніку виконання стійки на лопатках.

4. Сприяти розвитку сили.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на паралельних брусах, на поперечині, дівчата – акробатичні вправи, вправи на брусах. Вправи для розвитку фізичної якості сили.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, «шпагат».

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Навчити техніці виконання викруту махом зігнувшись на кільцях.

2. Вдосконалити техніку виконання повороту на 180° на колоді.

3. Вдосконалити техніку виконання зіскоку махом назад на паралельних брусах.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, на брусах, на поперечині, дівчата – вправи на колоді, опорний стрибок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, стійка на руках.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити техніці виконання маху у висі на кільцях.

2. Вдосконалити техніку виконання перекиду назад в групуванні.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, акробатичні вправи, дівчата – акробатичні вправи, вправи на різновисоких брусах. Вправи для розвитку стрибучості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «ластівка».

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Навчити техніці виконання оберту назад в упорі на поперечині.

2. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибку зігнув ноги.

3. Вдосконалити техніку виконання кола правою на коні.

3. Прийом контрольного нормативу з загально-фізичної підготовленості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Контрольний норматив – піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті у колінних суглобах. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, на коні, дівчата – опорний стрибок, вправи на колоді. Вправи для розвитку фізичної якості гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «міст».

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Навчити техніці виконання перевороту боком.

2. Вдосконалити техніку виконання підйому переворотом на різновисоких брусах.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатичні вправи, опорний стрибок, дівчата – акробатичні вправи, вправи на різновисоких брусах. Вправи для розвитку фізичної якості гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, «шпагат».

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання підйому з упору на руках махом назад на брусах.

2. Вдосконалити техніку виконання зіскоку прогнувшись з колоди.

3. Вдосконалити техніку виконання перекиду в групуванні зі стійки на руках.

4. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на брусах, акробатичні вправи, дівчата – опорний стрибок, вправи на колоді. Вправи для розвитку фізичної якості гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, стійка на руках.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання зіскоку махом назад на брусах.

2. Вдосконалити техніку виконання перекиду в групуванні.

3. Сприяти розвитку сили м'язів верхніх кінцівок.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на паралельних брусах, на поперечині, дівчата – акробатичні вправи, на різновисоких брусах. Вправи для розвитку сили.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «ластівка».

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання викруту махом на кільцях.

2. Вдосконалити техніку виконання рівноваги на правій (лівій) на колоді.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, на брусах, дівчата – вправи на колоді, опорний стрибок. Вправи для розвитку фізичної якості витривалості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «міст».

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання схрещення махами на коні.

2. Вдосконалити техніку виконання перевороту боком.

3. Вдосконалити техніку виконання махів у висі на кільцях.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, на коні, дівчата – вправи на різновисоких брусах, акробатичні вправи. Вправи для розвитку фізичної якості стрибучості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, «шпагат».

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Ознайомити з технікою виконання оберту вперед в упорі на поперечині.

3. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибку зігнув ноги.

4. Вдосконалити техніку виконання підйому силою на кільцях.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, на кільцях, дівчата – вправи на колоді, опорний стрибок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, стійка на руках.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання перевороту боком.

2. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибку ноги нарізно.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – опорний стрибок, акробатичні вправи, дівчата – вправи на різновисоких брусах, акробатичні вправи. Вправи для розвитку фізичної якості гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «ластівка».

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Навчити техніці виконання викруту вперед махом назад на кільцях.

2. Вдосконалити техніку виконання повороту на 180° на колоді.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, на кільцях, на брусах, дівчата – опорний стрибок, вправи на колоді. Вправи для розвитку фізичної якості гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «міст».

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання стійки силою на плечах на паралельних брусах.

2. Ознайомити з технікою виконання оберту назад в упорі на нижній перекладині.

3. Вдосконалити техніку виконання підйому розгином на поперечині.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на брусах, на поперечині, на кільцях, дівчата – вправи на різновисоких брусах, акробатичні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, «шпагат».

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Прийом контрольного нормативу з загально-фізичної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку виконання перевороту боком.

3. Ознайомити з технікою виконання підйому розгином на кінцях брусів.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Контрольний норматив – біг 100 метрів з високого старту. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на брусах, акробатичні вправи, дівчата – акробатичні вправи, вправи на колоді.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, стійка на руках.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання викруту вперед махом назад на кільцях.

2. Навчити техніці виконання оберту назад в упорі на нижній жердині.

3. Вдосконалити техніку виконання кола правою на коні - махи.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, вправи на коні, дівчата – опорний стрибок, вправи на різновисоких брусах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «ластівка».

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання стійки махом на руках, перекид вперед в групуванні.

2. Ознайомити з технікою виконання повільного перевороту.

3. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибку ноги нарізно.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатичні вправи, опорний стрибок, дівчата – акробатичні вправи, вправи на колоді.

СРС: комплекс вправ для розвитку гнучкості, стійка на руках.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Прийом контрольного нормативу з загальної фізичної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибку ноги нарізно, зігнув ноги.

3. Вдосконалити техніку виконання зіскоку махом назад на кільцях.

Засоби: Контрольний норматив з загальної фізичної підготовленості. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на кільцях, опорний стрибок, дівчата – опорний стрибок, вправи на різновисоких брусах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, «шпагат».

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання оберту назад в упорі на поперечині.

2. Навчити техніці виконання повільного перевороту махом.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатичні вправи, вправи на поперечині, дівчата – акробатичні вправи, вправи на колоді.

СРС: виконати виконати комплекс вправ для розвитку сили, «міст».

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Ознайомити з технікою виконання схрещення махами на коні.

3. Ознайомити з технікою виконання опорного стрибку ноги нарізно.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – опорний стрибок, вправи на коні, дівчата – опорний стрибок, вправи на брусах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, «ластівка».

Практичне заняття № 29.

Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання оберту назад з упору на поперечині.

2. Навчити техніці виконання повільного перевороту вперед.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, акробатичні вправи, дівчата – акробатичні вправи, вправи на колоді.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, «шпагат».

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів.

2. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

3. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибка ноги нарізно.

4. Ознайомити з технікою виконання схрещення махами на коні.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Контрольний норматив – стійка на руках (з підтримкою). Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки –



опорний стрибок, вправи на коні, дівчата – опорний стрибок, вправи на різновисоких брусах.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, «ластівка»

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Навчити техніці виконання підйому розгином на брусах.

3. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибку ноги нарізно.

4. Ознайомити з технікою виконання підйому махом назад на поперечині.

Засоби: Контрольний норматив - нахил тулубу з положення сидячи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, на брусах, дівчата – вправи на колоді, опорний стрибок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, «міст».

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

2. Навчити техніці виконання оберту вперед в упорі на поперечині.

3. Навчити техніці виконання оберту назад в упорі на різновисоких брусах.

Засоби: Контрольні нормативи: юнаки – кут 90° в упорі на брусах, дівчата - міст. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, акробатичні вправи, дівчата – вправи на різновисоких брусах, акробатичні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили, «ластівка».

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Прийом та перескладання контрольних нормативів з технічної підготовленості.

2. Навчити техніці виконання підйому махом назад на поперечині.

3. Вдосконалити техніку виконання опорного стрибку зігнув ноги.

4. Вдосконалити техніку виконання викруту назад на кільцях.

Засоби: Контрольні нормативи: один вид гімнастичного багатоборства. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – вправи на поперечині, на кільцях, дівчата – опорний стрибок, вправи на колоді.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, «ластівка».

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Прийом та перескладання контрольних нормативів з технічної та фізичної підготовленості.

2. Навчити техніці виконання сальто назад в групуванні.

3. Навчити техніці виконання перевероту боком з поворотом на 90° (рандат).

Засоби: Контрольні нормативи: один вид гімнастичного багатоборства. Загально-підготовчі вправи. Вправи на гімнастичних снарядах: юнаки – акробатичні вправи, вправи на коні, дівчата – вправи на різновисоких брусах, акробатичні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, стійка на руках.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості, «ластівка».

## **Практичні заняття з теквондо - Саламаха О.Є.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): боксерські мішки, татамі, поперечини, бруса, скакалки, секундоміри, лінійка для вимірювання гнучкості, свистки, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з теквон-до та дзюдо.

2. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи студентів.

3. Вдосконалити бойову стійку та прямі удари руками.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Техніка безпеки та правила поведінки на практичних заняттях з теквон-до та дзюдо. Бойова стійка. Прямі удари руками. Вправи на гнучкість та силові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Вдосконалити техніку бойової стійки в теквон-до.

2. Навчити техніці виконання прийому «кидок через плече».

3. Вдосконалити техніку виконання удару «раунд кіку» у нижній рівень.

4. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: Бойова стійка. «Кидок через плече». «Раунд кік» у нижній рівень. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили та швидкості. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів руками з бойової стійки.

2. Вдосконалити техніку пересування у бойовій стійці.

3. Вдосконалити техніку виконання прийомів у боротьбі лежачи, утримання голови збоку, уникнення утримання.

4. Сприяти розвитку сили, гнучкості.

Засоби: Удари руками з бойової стійки. Пересування. Боротьба лежачи утриманням голови збоку, уникненням утримання. Вправи на розвиток сили, гнучкості. Стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Навчити техніці виконання прийому «кидок через голову», упору стопи в живіт, коліна у груди, захисту, контр прийому.

3. Навчити техніці підсікання «передньою» ногою в однойменному положенні.

3. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, та швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Кидок через голову. Контр прийом та захист від ударів. Підсікання «передньою» ногою в однойменному положенні. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток та швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Вдосконалити методи агресивного захисту в теквон-до.

2. Вдосконалити техніку виконання прийомів та комбінацій ударів та прийомів у

стійці та у боротьбі лежачи.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Комбінації ударів та прийомів у стійці та у боротьбі лежачи. Агресивний захист. Боротьба у стійці. Боротьба лежачи. Навчально-тренувальний бій. Вправи на розвиток гнучкості та рівноваги.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання поворотів та багаторазових відстрілювань ударів руками.

2. Навчити техніці нейтралізації сили ударів методом прийому ударів у тулуб.

3. Навчити техніці виконання зачіпу зсередини.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Повороти та багаторазові відстрілювання ударів руками. Техніка прийому ударів у тулуб. Зачіп зсередини. Вправи на розвиток сили та рівноваги. Стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Навчити техніці виконання прийому «кидок через плечі».

2. Вдосконалити техніку прийому ударів у тіло.

3. Сприяти розвитку сили, гнучкості.

Засоби: Кидок через плечі. Прийому ударів у тулуб. Удари ногами. Робота в парах. Робота на снарядах. Вправи на розвиток сили та рівноваги. Стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Навчити техніці виконання «зачіпу зсередини» та «кидку через голову», захисту, контр прийому у різнойменному положенні.

2. Навчити техніці виконання удару ногою «хук кік» та «реверс хук кік».

3. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: Зачіп зсередини. Кидок через голову. Удари ногами «хук кік» та «реверс хук кік». Контр прийом та захист від ударів. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток сили та швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці виконання прийомів «кидок через плечі», «млин».

2. Навчити техніці виконання прикладних комбінацій ударів руками та ногами.

3. Навчити техніці дихальних вправ у теквон-до.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Кидок через плечі, «млин». Прикладні комбінації ударів руками і ногами. Дихальні вправи. Вправи на розвиток сили та рівноваги. Стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання комбінацій ударів руками та ногами.

3. Навчити техніці виконання ударів руками на швидкість.

4. Навчити техніці захисту та контр прийому від кидків.

5. Сприяти розвитку сили, гнучкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Комбінації ударів. Удари руками на швидкість. Робота у парах. Контр прийоми від ударів. Вправи на розвиток сили, гнучкості. Стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання больових та удушаючих прийомів у боротьбі у стійці та боротьбі лежачи.

2. Вдосконалити техніку захисту від ударів ногами у парах.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Больові та удушаючі прийоми у боротьбі у стійці та боротьбі лежачи. Захист від ударів ногами. Робота у парах. Вправи на розвиток сили та рівноваги. Стрибки зі скакалкою. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити техніці виконання удару ногою «сайд кік» з місця з підстрибуванням.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів ногами на снарядах.

2. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Удар ногами «сайд кік» з місця з підстрибуванням. Робота на снарядах. Навчально-тренувальний бій. Вправи на розвиток сили та рівноваги. Стрибки зі скакалкою. Естафети.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Навчити техніці виконання прийомів «зачіп» зсередини та «кидок через голову», захист, контр прийом у однойменному положенні.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів ногою «хук кік» та «реверс хук кік» у нижній рівень.

3. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: «Зачіп» зсередини, «кидок через голову». Удари ногами «хук кік» та «реверс хук кік» у нижній рівень. Вправи на розвиток сили та рівноваги. Стрибки зі скакалкою. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Навчити техніці захисту від підняття та обхвату попереду.

2. Вдосконалити техніку звільнення від захоплення за руку та одяг.

3. Вдосконалити техніку виконання ударів та комбінацій больових прийомів у стійці та у боротьбі лежачи.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Звільнення від захоплення, підняття та обхвату попереду. Удари та комбінації больових прийомів у боротьбі лежачи та у боротьбі у стійці. Вправи на розвиток гнучкості, сили та рівноваги. Стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів рукою та ліктем на місті та у стрибку.

2. Вдосконалити техніку комбінацій ударів та прийомів у парах та на снарядах.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Удари рукою та ліктем на місті та у стрибку. Комбінації ударів та прийомів

у парах. Робота на снарядах. Навчально-тренувальний бій. Вправи на розвиток сили та рівноваги. Стрибки зі скакалкою. Естафети.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання комбінацій ударів руками та ногами.

2. Вдосконалити техніку виконання прийомів та комбінацій прийомів у стійці та у боротьбі лежачи.

3. Сприяти розвитку сили, гнучкості.

Засоби: Комбінації ударів руками та ногами. Робота у парах. Робота на снарядах. Боротьба у стійці. Боротьба лежачи. Вправи на розвиток сили та гнучкості. Вправи на розвиток сили та рівноваги. Стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Вдосконалити техніку захисту від кругового удару ногою.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів ногами на снарядах.

3. Вдосконалити техніку виконання больових та удушаючих прийомів у боротьбі лежачи.

4. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: Кругові удари ногами. Боротьба лежачи. Больові та удушаючі прийоми. Захист від ударів та прийомів. Вправи на гнучкість та рівновагу. Стрибки зі скакалкою. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання атакуючих та захисних прийомів у бою з тінню.

2. Вдосконалити техніку звільнення від захоплення за руку та одяг.

3. Вдосконалити техніку виконання прийому «кидок через плечі» з однойменного положення.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Кидок через плечі. Атакуючі та захисні прийоми у бою з тінню. Звільнення від захватів. Вправи на розвиток сили та рівноваги. Стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання прийомів «кидок через стегно», «задня підніжка» з різнойменного положення.

3. Вдосконалити техніку виконання контрольного комплексу: основні стійки, удари ногами та руками.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Прийоми «кидок через стегно», «задня підніжка» з різнойменного положення. Навчально-тренувальний бій (боротьба на колінах. Контрольний комплекс. Удари ногами та руками. Вправи на розвиток сили та гнучкості. Стрибки. Естафети.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Навчити техніці захисту від захоплення за

волосся.

2. Вдосконалити техніку виконання комбінацій бойових ударів у парах та на снарядах.

3. Вдосконалити техніку виконання переворотів, звільнення від утримань у боротьбі лежачи.

4. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Засоби: Звільнення. Утримання. Перевороти. Вправи на розвиток сили та гнучкості. Робота на снарядах. Робота в парах. Боротьба лежачи. Вправи на розвиток сили та рівноваги. Стрибки. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Навчити техніці швидкого розриву дистанції у теквон-до.

2. Вдосконалити техніку агресивного захисту від кругового удару ногою.

3. Вдосконалити техніку виконання прийомів «кидок через плечі» та «кидок через голову».

4. Сприяти розвитку гнучкості, спритності, сили та швидкості.

Засоби: Техніка швидкого розриву дистанції. Захист від кругових ударів ногою. Кидок через плечі. Кидок через голову. Вправи на гнучкість та спритність. Силкові вправи. Стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Навчити техніці виконання ударів руками у стрибку.

2. Навчити техніці виконання прийомів самозахисту для жінок.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Удари ногами у стрибку. Робота на снарядах. Прийоми самозахисту для жінок. Навчально-тренувальний бій (боротьба на колінах). Вправи на розвиток сили та гнучкості. Стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання повторів ударів та багаторазових відстрілювань ударів руками.

2. Вдосконалити техніку виконання прийомів «задня підніжка», захисту, контр прийому.

3. Вдосконалити техніку виконання ударів ногами та руками на снарядах.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Багаторазові відстрілювання. «Задня підніжка». Захист від задньої підніжки та контр прийом. Удари ногами та руками. Робота на снарядах. Вправи на розвиток гнучкості та рівноваги. Силкові вправи. Стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Вдосконалити техніку захисту від атакуючого бокового удару ногою «сайд кік».

2. Вдосконалити техніку виконання прийомів «кидок через плечі» та «кидок через голову» в однойменному положенні.

3. Сприяти розвитку гнучкості, спритності та швидкості.

Засоби: Атакуючий «сайд кік». Прийоми «кидок через плечі» та «кидок через

голову» в однойменному положенні. Захист від ударів. Робота в парах. Спаринг. Вправи на гнучкість, спритність, розвиток швидкості.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання прийому «кидок через голову», упору стопи у живіт, коліна у груди.

2. Вдосконалити техніку бойового зв'язування ударів ногами та руками в парах та на снарядах.

3. Сприяти розвитку сили, гнучкості.

Засоби: Кидок через голову, упори стопи у живіт, коліна у груди. Удари руками та ногами. Робота у парах. Робота на снарядах. Вправи на розвиток сили, гнучкості. Стрибки.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Вдосконалити техніку атаки та захисту методом обумовленого спарингу.

2. Вдосконалити техніку виконання больових та удушаючих прийомів.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Атакуючі та захисні прийоми. Обумовлений спаринг. Робота в парах. Больові та удушаючі прийоми. Вправи на розвиток гнучкості та рівноваги. Стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання елементів спарингу.

2. Контрольне заняття: аналіз помилок при веденні боротьби у стійці та боротьбі лежачи.

3. Сприяти розвитку гнучкості, спритності та швидкості.

Засоби: Удари руками. Удари ногами. Обумовлений спаринг. Боротьба лежачи. Боротьба у стійці. Вправи на розвиток сили та рівноваги. Стрибки зі скакалкою. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання прийомів боротьби у стійці та боротьбі лежачи.

3. Вдосконалити техніку виконання ударів ногами та руками на снарядах.

4. Сприяти розвитку спритності та швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Удари руками та ногами. Захист від ударів. Боротьба у стійці. Боротьба лежачи. Навчально-тренувальний бій. Вправи на розвиток спритності та швидкості. Стрибки зі скакалкою. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку виконання ударів ногами та руками.

3. Вдосконалити техніку виконання контркидка від «раунд кіку».

4. Сприяти розвитку спритності та швидкості.

Засоби: Контрольні нормативи: біг 100 м з високого старту, піднімання тулубу з

положення лежачи, руки за головою, нахил тулубу вперед з положення сидячи. Удари руками та ногами. Боротьба у стійці. Боротьба лежачи. Комбінації ударів ногами та руками. Контркидок від «раунд кіку». Вправи на розвиток сили та рівноваги. Стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Прийом контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

3. Вдосконалити техніку виконання ударів ногами та руками.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Контрольні нормативи: біг 100 м з високого старту, піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою, нахил тулубу вперед з положення сидячи. Удари руками та ногами. Боротьба у стійці. Боротьба лежачи. Комбінації ударів ногами та руками. Вправи на розвиток сили та рівноваги. Стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку бою з тінню.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Загальна та спеціальна розминка. Контрольні нормативи: 60 повних присідань без фіксації рук на час, чотири кидки суперника через плече на час, багаторазове нанесення «сайд кіку» з положення «сайд кік стенс» без втрати рівноваги. Бій з тінню. Удари руками та ногами. Вправи на розвиток сили та рівноваги. Стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток гнучкості та рівноваги.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

2. Вдосконалити техніку методу обумовленого спарингу.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Загальна та спеціальна розминка. Контрольні нормативи: 60 повних присідань без фіксації рук на час, чотири кидки суперника через плече на час, багаторазове нанесення «сайд кіку» з положення «сайд кік стенс» без втрати рівноваги. Удари руками та ногами. Боротьба у стійці. Боротьба лежачи. Обумовлений спаринг. Вправи на розвиток сили та рівноваги. Стрибки зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання ударів руками на снарядах.

2. Прийом контрольних нормативів з технічної та фізичної підготовленості.

3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Контрольні нормативи. Удари руками та ногами. Робота на снарядах. Боротьба у стійці. Боротьба лежачи. Біг 3000 м (чоловіки), 2000 м (жінки). Вправи на розвиток гнучкості та рівноваги.



СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

Практичне заняття. № 34. Задачі: 1. Прийом та перескладання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовки.

2. Вдосконалити техніку спарингу по номерам.

3. Вдосконалити техніку виконання ударів ногами на снарядах.

4. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки борця.

Засоби: Контрольні нормативи. Робота в парах. Спаринг. Удари ногами та руками. Робота на снарядах. Вправи на розвиток сили та рівноваги. Стрибки зі скакалкою.

СРС: комплекс вправ на розвиток рівноваги та сили.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ на розвиток сили та гнучкості.

### **Практичні заняття з тенісу - Жуков С.М.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): тенісні сітки, тенісні м'ячі, тенісні ракетки, тренувальна стінка, скакалки, секундоміри, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з тенісу.

2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

3. Вдосконалити техніку виконання плаского удару справа з відскоку.

4. Вдосконалити техніку виконання плаского удару зліва з відскоку.

5. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Техніка безпеки та правила поведінки на заняттях з тенісу. Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Пласкі удари справа з відскоку в парах на пів-корті. Пласкі удари справа з відскоку на тенісному корті по діагоналі. Пласкі удари зліва з відскоку на тенісному корті в парах по прямій. Вправа «вісімка».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання крученого удару справа з відскоку.

2. Вдосконалити техніку виконання крученого удару зліва з відскоку.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Кручений удар зліва з відскоку в парах на половині корту. Кручений удар зліва з відскоку в парах на тенісному корті. Кручений удар справа з відскоку в парах на пів-корті. Кручений удар справа з відскоку в парах на тенісному корті. Вправа «вісімка».

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару справа зльоту.

2. Вдосконалити техніку виконання удару зліва зльоту.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Удари справа зльоту в парах на пів-корті по прямій. Удари справа зльоту в парах на пів-корті по діагоналі. Удари зліва зльоту в парах на пів-корті по прямій та діагоналі. Удари справа та зліва зльоту у грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання різаного удару справа з відскоку.

3. Вдосконалити техніку виконання різаного удару зліва з відскоку.

4. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Різаний удар справа з відскоку на тенісному корті у парах на пів-корті. Різаний удар зліва з відскоку на тенісному корті в парах на пів-корті. Різані удари справа та зліва з відскоку на тенісному корті в грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару справа з пів-льоту.

2. Вдосконалити техніку виконання удару зліва пів-льоту.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Удар справа з пів-льоту в парах на пів-корті по прямій. Удар справа з пів-льоту в парах на тенісному корті по діагоналі. Удар зліва з пів-льоту в парах на тенісному корті по діагоналі та по прямій. Удари справа та зліва з пів-льоту у двосторонній грі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання подачі зверху.

2. Вдосконалити техніку виконання удару над головою.

3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: Подача зверху на тренувальній стінці у ціль. Подача зверху на тенісному корті в парах по діагоналі. Удар над головою на тенісному корті в парах по прямій. Подача зверху і удар над головою на тенісному корті в грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання скороченого удару справа.

2. Вдосконалити техніку виконання плаского удару справа з відскоку.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Укорочений удар справа в парах на пів-корті по діагоналі. Укорочений удар справа в парах на пів-корті по прямій. Пласкі удари справа з відскоку на тенісному корті в двосторонній грі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання укороченого удару зліва.

2. Вдосконалити техніку виконання плаского удару зліва з відскоку.

3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: Укорочений удар зліва на тенісному корті в парах по прямій. Укорочений удар зліва на тенісному корті в парах по діагоналі. Укорочений удар зліва на тенісному корті в двосторонній грі. Пласкі удари зліва з відскоку на тенісному корті у двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання крученого удару справа з відскоку.

2. Вдосконалити техніку виконання крученого удару ліва з відскоку.

3. Сприяти розвитку рівня координаційних можливостей.

Засоби: Кручений удар справа з відскоку на тенісному корті в парах по діагоналі. Кручений удар справа з відскоку на тенісному корті в парах по прямій. Кручений удар зліва з відскоку на тенісному корті в парах по прямій та по діагоналі. Кручені удари справа та зліва з відскоку на тенісному корті у грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних можливостей.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання удару над головою зліва.

3. Вдосконалити техніку виконання різаного удару зліва з відскоку.

4. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Удар над головою зліва в парах на пів-корті по прямій. Удар над головою зліва в парах на пів-корті по діагоналі. Різаний удар зліва з відскоку в парах по діагоналі. Різаний удар зліва з відскоком на тенісному корті в парах по прямій.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару справа зльоту.

2. Вдосконалити техніку виконання плаского удару справа з відскоку.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Удар справа зльоту в парах на пів-корті по прямій. Удар справа зльоту в парах на пів-корті по діагоналі. Пласкі удари справа з відскоку на тенісному корті в парах по діагоналі. Пласкі удари справа з відскоку на тенісному корті в парах по прямій. Удар справа зльоту та пласкі удари справа з відскоку у двосторонній грі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару «свіча».

2. Вдосконалити тактику одиночної гри.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Удар «свіча» на тенісному корті в парах по прямій. Удар «свіча» на тенісному корті в парах по діагоналі. Тактичні прийоми одиночної гри в грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару над головою.

2. Вдосконалити тактику парної гри.

3. Сприяти розвитку координації.

Засоби: Удар над головою в парах на пів-корті по прямій. Удар над головою на тенісному корті в парах по діагоналі. Удар на головою на тенісному корті в двосторонній грі. Тактичні прийоми парної гри у грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання крученого удару справа з відскоку.

2. Вдосконалити техніку виконання крученого удару зліва з відскоку.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Кручений удар справа з відскоку в парах на пів-корті по прямій. Кручений удар справа з відскоку на тенісному корті в парах по діагоналі. Кручені удари справа та зліва з відскоку на тенісному корті в двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару справа з пів-льоту.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі зверху.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Удар справа з пів-льоту на тенісному корті в парах по прямій. Удар справа з пів-льоту на тенісному корті в парах по діагоналі. Подача зверху в парах на пів-корті по діагоналі. Подача зверху на тенісному корті у грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару зліва з пів-льоту.

2. Вдосконалити техніку виконання удару над головою.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Удар зліва з пів-льоту на тенісному корті в парах по прямій. Удар зліва з пів-льоту на тенісному корті в парах по діагоналі. Удар над голову в парах на пів-корті по прямій. Удар над головою на тенісному корті в двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання різаного удару зліва з відскоку.

2. Вдосконалити тактику одиночної гри.

3. Сприяти розвитку спритності та координації.

Засоби: Різаний удар зліва з відскоку на тенісному корті в парах по прямій. Різаний удар зліва з відскоку на тенісному корті в парах по діагоналі. Різані удари справа та зліва на тенісному корті в двосторонній грі на рахунок. Тактичні прийоми одиночної гри в грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності та координації.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання крученого удару зліва з відскоку.

2. Вдосконалити техніку виконання скороченого удару зліва.

3. Сприяти розвитку швидкісної витривалості.

Засоби: Кручений удар зліва з відскоку на тенісному корті в парах по прямій. Кручений удар зліва з відскоку на тенісному корті в парах по діагоналі. Кручений удар зліва з відскоку на тенісному корті в двосторонній грі на рахунок. Укорочений удар зліва на тенісному корті в парах по діагоналі. Укорочений удар зліва у двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкісної витривалості.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання скороченого удару справа.

3. Вдосконалити тактику парної гри.

4. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Укорочений удар справа на тенісному корті в парах по прямій. Укорочений удар справа на тенісному корті в парах по діагоналі. Укорочений удар справа на тенісному корті в грі на рахунок. Тактичні прийоми парної гри в грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання плаского удару справа з відскоку.

2. Вдосконалити техніку виконання плаского удару зліва з відскоку.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Пласкі удари справа з відскоку на тенісному корті в парах по прямій. Пласкі удари справа з відскоку на тенісному корті в парах по діагоналі. Пласкі удари справа та зліва з відскоку на тенісному корті в парах по прямій та діагоналі. Пласкі удари справа та зліва з відскоку у двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання подачі зверху.

2. Вдосконалити техніку виконання різаного удару зліва з відскоку.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Подачі зверху на тенісному корті в парах по діагоналі. Подача зверху на тенісному корті в двосторонній грі на рахунок. Різаний удар зліва з відскоку на тенісному корті в парах по прямій. Різаний удар зліва з відскоку на тенісному корті в парах по діагоналі. Подача зверху та різаний удар зліва з відскоку у грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару над головою.

2. Вдосконалити тактику одиночної гри.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Удар над головою в парах на пів-корті. Удари над головою на тенісному корті в двосторонній грі на рахунок. Тактичні прийоми одиночної гри в двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару над головою зліва.

2. Вдосконалити тактику парної гри.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Удар над головою зліва в парах на пів-корті по прямій. Удар над головою зліва в парах на пів-корті по діагоналі. Удар над головою зліва в двосторонній грі на рахунок. Тактичні прийоми парної гри в двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття №24. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання укороченого удару справа.

2. Вдосконалити техніку виконання укороченого удару зліва.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Укорочений удар справа в парах по прямій. Укорочений удар на тенісному корті в парах по діагоналі. Укорочений удар зліва на тенісному корті в парах по прямій та діагоналі. Укорочений удар справа та зліва у двосторонній грі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару справа зльоту.

2. Вдосконалити техніку виконання удару зліва зльоту.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Удар справа зльоту в парах на пів-корті по прямій. Удар справа зльоту в парах на пів-корті по діагоналі. Удар зліва зльоту в парах на пів-корті по прямій та діагоналі. Удар справа та зліва з льоту на тенісному корті у грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання крученого удару справа з відскоку.

2. Вдосконалити техніку виконання крученого удару зліва з відскоку.

3. Сприяти розвитку кмітливості.

Засоби: Кручений удар справа з відскоку на тенісному корті в парах по прямій. Кручений удар справа з відскоку на тенісному корті в парах по діагоналі. Кручений удар зліва з відскоку на тенісному корті в парах по прямій та діагоналі. Кручений удар справа та зліва з відскоку на тенісному корті у двосторонній грі.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку кмітливості.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання удару справа з пів-льоту.

2. Вдосконалити техніку виконання удару зліва з пів-льоту.

3. Сприяти розвитку швидкості та координації.

Засоби: Удар справа з пів-льоту на тенісному корті в парах по прямій. Удар справа з пів-льоту на тенісному корті в парах по діагоналі. Удар зліва з пів-льоту на тенісному корті в парах по прямій та діагоналі. Удар справа та зліва з пів-льоту на тенісному корті у двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості та координації.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання різаного удару справа з відскоку.

2. Вдосконалити тактику одиночної гри.

3. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Різаний удар справа з відскоку на тенісному корті в парах по прямій. Різаний удар справа з відскоку на тенісному корті в парах по діагоналі. Різаний удар справа з відскоку у двосторонній грі на рахунок. Тактичні прийоми одиночної гри в двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання подачі зверху.

2. Вдосконалити тактику парної гри.

3. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: подача зверху в парах на пів-корті по діагоналі. подача зверху на тенісному корті в двосторонній грі на рахунок. Тактичні прийоми парної гри в двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання удару над головою.

3. Вдосконалити техніку виконання удару над головою зліва.

4. Контрольні нормативи з фізичної підготовленості.

5. Сприяти розвитку сили та витривалості.

Засоби: тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. удар над головою в парах на пів-корті по прямій. удар над головою в парах на пів-корті по діагоналі. удар над головою зліва в парах на пів-корті по прямій та діагоналі. Контрольні нормативи з фізичної підготовленості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили та витривалості.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання крученого удару справа з відскоку.

3. Контрольні нормативи з технічної підготовленості.

4. Сприяти розвитку аеробних можливостей.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС студентів. кручений удар справа з відскоку в парах на пів-корті по прямій. кручений удар справа в парах на пів-корті по діагоналі. кручений удар справа на тенісному корті в двосторонній грі на рахунок. Контрольні нормативи з технічної підготовленості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку аеробних можливостей.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання крученого удару зліва з відскоку.

2. Вдосконалити техніку виконання подачі зверху.

3. Контрольні нормативи з фізичної підготовленості.

4. Сприяти розвитку сили.

Засоби: кручений удар зліва з відскоку в парах на пів-корті по прямій. кручений удар зліва з відскоку в парах на пів-корті по діагоналі. подача зверху на тенісному корті в грі на рахунок. Контрольні нормативи з фізичної підготовленості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити тактику одиночної гри.

2. Вдосконалити тактику парної гри.

3. Контрольні нормативи з технічної підготовленості.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: тактичні прийоми одиночної гри в двосторонній грі на рахунок. тактичні прийоми парної гри у двосторонній грі на рахунок. Контрольні нормативи з технічної підготовленості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання технічних прийомів у двосторонній грі.

2. Вдосконалити застосування тактичних прийомів у двосторонній грі.

3. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: Технічні прийоми у двосторонній грі на рахунок. Тактичні прийоми у двосторонній грі на рахунок.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

### **Практичні заняття з туризму - Михайленко В.М.**

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): мотузки, скелелазні стенди, компаси, намети, наплічники, карабіни, засоби страхування та самострахування, стійки, скакалки, секундоміри, кубики, свистки, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Техніка безпеки та правила поведінки на практичних заняттях з туризму. Розвиток та досягнення туризму в Україні.

2. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

3. Навчити техніці руху туриста-лижника та подолання природних перешкод у лижній подорожі.

4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Біг на лижах (кросова підготовка за відсутності снігу) та подолання природних перешкод. Естафети на лижах. Силові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів ніг.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Вдосконалити техніку туриста-лижника та подолання природних перешкод у лижній подорожі.

2. Навчити техніці ковзанярського кроку та поперемінного двокрокового ходу туриста-лижника.

3. Сприяти розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу.

Засоби: Рух на лижах по пересічній місцевості ковзанярським кроком та поперемінним двокроковим ходом туриста-лижника (кросова підготовка за відсутності снігу). Естафети на лижах. Силові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Навчити техніці одночасного позакрокового ходу туриста-лижника.

2. Вдосконалити техніку ковзанярського кроку та поперемінного двокрокового ходу туриста-лижника.

3. Сприяти розвитку загальної витривалості.

Засоби: рух по пересічній місцевості одночасним позакроковим, ковзанярським, поперемінним двокроковим ходом туриста-лижника (кросова підготовка за відсутності снігу). Силові вправи, вправи на розвиток координаційних здібностей. Естафети. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів тулубу.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану



дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Вдосконалити техніку одночасного однокрокового та двокрокового ходу туриста-лижника.

3. Вдосконалити техніку одночасного позакрокового ходу туриста-лижника.

4. Сприяти розвитку сили м'язів тулубу.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Рух по пересічній місцевості одночасним безкроковим, ковзанярським, поперемінним двокроковим ходом туриста-лижника. Біг на лижах на швидкість одним із ходів туриста-лижника (кросова підготовка за відсутності снігу). Силові вправи, вправи на розвиток координаційних здібностей. Естафети. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів тулубу.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Навчити техніці поперемінного чотирьохкрокового ходу туриста-лижника.

2. Вдосконалити техніку одночасного однокрокового та двохкрокового ходу туриста-лижника.

3. Сприяти розвитку загальної витривалості.

Засоби: Рух на лижах по пересічній місцевості поперемінним чотирикроковим, одночасним однокроковим та двохкроковим ходом туриста-лижника (кросова підготовка за відсутності снігу). Колове тренування. Силові вправи, вправи на розвиток координаційних здібностей. Естафети. Рухливі ігри.

СРС: комплекс вправ для розвитку загальної витривалості.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Навчити техніці спусків та гальмувань туриста-лижника.

2. Вдосконалити техніку поперемінного чотирикрокового ходу туриста-лижника.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Спуски та гальмування. Рух на лижах по пересічній місцевості поперемінним чотирикроковим ходом (кросова підготовка за відсутності снігу). Лижні естафети. Силові вправи, вправи на розвиток координаційних здібностей. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Вдосконалити техніку підйомів туриста-лижника при подоланні схилу.

2. Вдосконалити техніку спусків та гальмувань туриста-лижника.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Спуски та гальмування. Подолання схилів на лижах. Рух на лижах по пересічній місцевості різними видами лижного ходу (кросова підготовка за відсутності снігу). Лижні естафети та змагання. Силові вправи, вправи на розвиток координаційних здібностей. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Навчити техніці руху групи на туристичному маршруті.

2. Вдосконалити техніку лижного ходу туриста-лижника в різних умовах пересування.

3. Сприяти розвитку спритності за допомогою естафет.

Засоби: Рух лижах групами по маршруту. Рух на лижах по пересічній місцевості

поперемінним чотирикроковим, одночасним однокроковим та двохкроковим ходом туриста-лижника (кросова підготовка за відсутності снігу). Лижні перегони та естафети, проходження заданої дистанції на час. Вправи на розвиток спритності та гнучкості.

СРС: комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Вдосконалити техніку пересування по місцевості в умовах зимового періоду, техніку пересування по снігу з альпенштоком.

2. Вдосконалити техніку подолання підйомів, спусків, траверсу схилу, зміні ведучого.

3. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: Пересування по снігу з альпенштоком. Подолання підйомів, спусків, траверсу схилу зі зміною ведучого. Страховка, самостраховка. Силові вправи. Естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Вдосконалити техніку пересування по снігу з льодорубом.

3. Вдосконалити техніку подолання підйомів, спусків, траверсу льодового схилу.

4. Вдосконалити техніку само затримання при падінні на схилі за допомогою альпенштока, льодоруба.

5. Сприяти розвитку спеціальних якостей туриста.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Подолання підйомів, спусків, траверсу льодового схилу. Страховка, самостраховка. Пересування по снігу з льодорубом, альпенштоком. Само затримання при падінні на схилі Правило трьох точок. Вправи на увагу та швидкість реакції. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкісної реакції.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Навчити техніці страховки та самостраховки на лавинонебезпечному схилі.

2. Вдосконалити навички само затримання при падінні на схилі за допомогою альпенштока, льодоруба.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Страховка та самостраховка на лавинонебезпечному схилі. Само затримання при падінні на схилі за допомогою альпенштока, льодоруба. спеціальні вправи з льодорубом та альпенштоком, робота у зв'язках. Вправи на розвиток гнучкості, спритності.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Вдосконалити знання з правил проведення та організації туристичних подорожей.

2. Навчити техніці руху на кутопохилій переправі, організації страховки.

3. Навчити техніці самонаведення та зняття перил.

4. Сприяти розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу.

Засоби: Правила проведення та організація туристичних подорожей. Подолання кутопохилої переправи, в'язання вузлів, вправи з самонаведення та зняття перил. Вправи з медбольшими м'ячами. Силові вправи. Естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Вдосконалити техніку руху на кутопохилій переправі вгору та вниз.

2. Вдосконалити техніку самонаведення та зняття перил.

3. Сприяти розвитку сили м'язів тулубу.

Засоби: Подолання кутопохилої переправи вгору та вниз. В'язання вузлів, Самонаведення та зняття перил. Вправи з медбольним м'ячем. Силові вправи.

СРС: комплекс вправ для розвитку сили м'язів тулубу.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Вдосконалити техніку руху по вертикальним перилам вгору.

2. Вдосконалити техніку самонаведення та зняття перил на кутопохилій переправі.

3. Сприяти розвитку координації рухів.

Засоби: Подолання вертикального підйому. Самонаведення та зняття перил на кутопохилій переправі. В'язання вузлів. Вправи на координацію: рух по жердинах та колоді без перил. Рухливі ігри.

СРС: комплекс вправ для розвитку координації рухів.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити техніці руху по вертикальним перилам вниз - спуск «дюльфером».

2. Вдосконалити техніку руху по вертикальним перилам вгору.

3. Навчити організації страховки та самостраховки.

4. Сприяти розвитку координації рухів та рівноваги.

Засоби: Рух по вертикальним перилам вниз - спуск «дюльфером». Подолання вертикальних перил вгору, кутопохилої переправи вниз. Організація страховки та самостраховки. В'язання вузлів. Вправи на координацію, рівновагу та гнучкість.

СРС: комплекс вправ для розвитку координації рухів та рівноваги.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Вдосконалити техніку спуску «дюльфером» по вертикальним перилам.

2. Вдосконалити техніку організації страховки та самостраховки.

3. Навчити техніці самонаведення та зняття перил.

4. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Рух по вертикальним перилам вниз - спуск «дюльфером». Подолання вертикальних перил вгору. Організація страховки та самостраховки. В'язання вузлів. Лазіння по канату. Вправи на розвиток гнучкості. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Навчити техніці руху та страховки у зв'язках.

2. Навчити техніці та тактиці командного подолання дистанції.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: Подолання вертикального підйому, вгору, вниз, самонаведення перил. Рух по кутопохилій переправі вгору і вниз. Рух та організація страховки у зв'язках. Вправи з самонаведення та зняття перил. В'язання вузлів. Вправи на розвиток гнучкості, спритності. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Вдосконалити знання вимог щодо формування туристичних груп.

2. Вдосконалити техніку руху на кутопохилій переправі, вертикальному підйомі та

спуску.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Подолання вертикального підйому вгору, вниз, самонаведення перил. Рух по кутопохилій переправі вгору і вниз. Бігові естафети. Рухливі ігри. Вимоги до формування туристичних груп.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів.

2. Навчити технічним прийомам проходження етапів на особистій дистанції.

3. Вдосконалити технічні та тактичні дії на особистій дистанції.

4. Сприяти розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Подолання особистої дистанції "смуга перешкод". Тактика подолання особистої дистанції. Підтягування на низькій поперечині різними хватами. Вправи на розвиток сили пальців рук. Естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Навчити технічним прийомам самонаведення страховки на командній дистанції.

2. Вдосконалити техніку руху по колоді за допомогою «горизонтального маятника».

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності за допомогою естафет.

Засоби: Самонаведення страховки на командній дистанції. Рух по навісній переправі. Підйом по канату. Рух по колоді за допомогою «горизонтального маятника». Підтягування на низькій поперечині різними хватами. В'язання вузлів. Естафети та рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Навчити груповим діям команди: взаємодія 2-х, 3-х, 4-х учасників на дистанції.

2. Вдосконалити технічні та тактичні командні дії на дистанції.

3. Сприяти розвитку рівноваги та координації рухів.

Засоби: Взаємодія 2-х, 3-х, 4-х учасників на дистанції. Рух по колоді за допомогою «горизонтального маятника». В'язання вузлів. Рух по жердинах, по колоді без перил, подолання смуги перешкод командою. Вправи на увагу, рівновагу та координацію.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку рівноваги.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Вдосконалити знання з правил змагань зі спортивного туризму.

2. Вдосконалити техніку подолання технічних етапів.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: Проходження та подолання технічних етапів. Навчальні змагання з проходження різних етапів. Вправи на гнучкість, рівновагу. Правила змагань зі спортивного туризму.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Вдосконалити знання з основ суддівства

змагань. Технічні порушення та штрафні бали.

2. Вдосконалити техніку в'язання туристичних вузлів.

3. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: Подолання особистої смуги перешкод. Навчальні змагання з техніки в'язання вузлів. Рух по жердинах, по колоді без перил, подолання смуги перешкод командою. Вправи на увагу, рівновагу та координацію. Основи суддівства. Технічні порушення та штрафні бали.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Навчити способам використання та застосування технічних прийомів на дистанції «Смуга перешкод».

2. Вдосконалити техніку подолання технічних етапів.

3. Сприяти розвитку загальної витривалості.

Засоби: Подолання особистої смуги перешкод. Навчальні змагання з техніки в'язання вузлів. Рух по жердинах, по колоді без перил. Проходження технічних етапів на дистанції «Смуга перешкод». Силові вправи. Естафети.

СРС: комплекс вправ для розвитку фізичної якості витривалості.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Ознайомити з організацією командної страховки і супроводження.

2. Навчити командній страховці під час підйому по вертикальних перилах.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: Правила організації командної страховки і супроводження. Подолання вертикальних перил вгору з командною страховкою. Вправи на рівновагу та координацію. Естафети та рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Навчити організації командної страховки та самостраховки під час спуску по вертикальних перилах способом «дюльфер».

2. Навчити командним діям самонаведення та зняття перил.

3. Сприяти розвитку сили м'язів черевного пресу.

Засоби: Організація страховки та самостраховки під час спуску по вертикальних перилах способом «дюльфер». Самонаведення та зняття перил при та підйомах спусках. В'язання вузлів. Подолання «Смуги перешкод». Силові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Навчити організації командної страховки під час руху на кутопохилій переправі.

2. Вдосконалити організацію командної страховку та самостраховки під час спуску по вертикальних перилах.

3. Прийом контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Засоби: Контрольні нормативи: нахил тулуба з положення лежачи, подолання «Смуги перешкод». Командна страховка під час руху на кутопохилій переправі. Командна страховка та самостраховка під час спуску по вертикальних перилах. В'язання вузлів. Силові вправи. Вправи на гнучкість.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС студентів. Ознайомити зі способами транспортування і перенесення «потерпілого».

2. Навчити виготовленню “павука” для транспортування потерпілого по навісній переправі.

3. Прийом контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану ССС студентів. Контрольні нормативи: біг 100 м з високого старту, нахил тулуба з положення лежачи, подолання «Смути перешкод». Способи транспортування і перенесення «потерпілого». Вправи з виготовлення “павука” для транспортування потерпілого по навісній переправі. Естафети та рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку швидкості.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Ознайомити з видами небезпеки і захворюваннями, пов’язаними зі специфікою туризму.

2. Навчити техніці транспортування «потерпілого» по навісній переправі.

3. Прийом контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Засоби: Контрольні нормативи: біг 100м з високого старту, в’язання вузлів, біг 3000 м – чоловіки, 2000 м - жінки. Транспортування «потерпілого» по навісній переправі. Вправи на розвиток гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку спритності.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів.

2. Навчити техніці підйому «потерпілого» по схилу.

3. Вдосконалити техніку в’язання туристичних вузлів.

4. Прийом контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовленості.

Засоби: Тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів. Контрольні нормативи: біг 100м з високого старту, в’язання вузлів, біг 3000 м – чоловіки, 2000 м - жінки. Підйом «потерпілого» по схилу. Вправи на розвиток гнучкості та координаційних здібностей.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Вдосконалити техніку подолання смуги перешкод командною .

2. Навчити техніці спуску «потерпілого» по схилу з супроводжуючим.

3. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Засоби: Контрольні нормативи: підтягування на високій поперечині - чоловіки, на низькій поперечині – жінки. Подолання смуги перешкод командою. Спуск «потерпілого» по схилу з супроводжуючим. В’язання вузлів. Силкові вправи, естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості сили.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Вдосконалити техніку підйому та спуску «потерпілого» по схилу, з супроводжуючим.

2. Вдосконалити техніку руху по канату.

3. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Засоби: Контрольні нормативи: підтягування на високій поперечині - чоловіки, на низькій поперечині – жінки, в’язання вузлів. Підйом і спуск по канату (хлопці - без допомоги ніг, дівчата – з допомогою ніг). Вправи на розвиток координаційних здібностей та рівновагу. Рухливі ігри.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку рівноваги та координації рухів.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити техніку організації та кріплення поліспастової системи.

2. Вдосконалити техніку командного наведення та зняття перил навісної переправи через яр.

3. Прийом контрольних нормативів з технічної підготовленості.

Засоби: організація та кріплення поліспастової системи та наведення перил навісної переправи. Контрольний норматив: підйом по канату: чоловіки – без допомоги ніг, дівчата – з допомогою ніг.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості швидкості.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити техніку організації та наведення перил навісної переправи через яр.

2. Вдосконалити техніку подолання навісної переправи та організацію супроводження через яр.

3. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: Організація та наведення перил навісної переправи через яр. Подолання навісної переправи та організація супроводження через яр. Кросовий біг. Силові вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку витривалості.

Практичне заняття № 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості спритності.

### **Практичні заняття з шейпінгу- *Шарафутдінова С.У.***

Дидактичне забезпечення (обладнання та спортивний інвентар): фітболи, скакалки, секундоміри, гантелі, гімнастична стінка, гімнастична лава, гімнастичні палки, "Щоденник самоконтролю студента".

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з шейпінгу.

2. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної системи студентів.

3. Ознайомити з типами статури людини.

4. Тестування: нахил тулуба вперед з положення сидячи, піднімання тулуба з положення лежачи, руки за головою.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС; техніка безпеки та правила поведінки на заняттях шейпінгом; теоретичні відомості про типи статури людини; тестування: нахил тулуба вперед з положення сидячи, піднімання тулуба з положення лежачи, руки за головою; комплекс вправ для розвитку гнучкості.

СРС: порівняти показники тестування з показниками першого семестру, виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання вправ для загального розвитку.

2. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ для корекції статури.

3. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: вправи для загального розвитку, вправи для корекції статури, тестування: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вправи для розвитку координації.

СРС: порівняти показники тестування з показниками першого семестру, виконати комплекс вправ для розвитку координації.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ для загального розвитку.

2. Ознайомити з комплексом вправ для осіб з Х-типом статури.

3. Сприяти розвитку рівноваги.

Засоби: комплекс вправ для загального розвитку, комплекс вправ для осіб з Х-типом статури, тестування: біг, вправи для розвитку рівноваги на фітболі.

СРС: порівняти показники тестування з показниками першого семестру, виконати комплекс вправ для загального розвитку.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів.

2. Вдосконалити вправи для загального розвитку.

3. Ознайомити з комплексом вправ для осіб з А-типом статури.

4. Тестування: стрибки зі скакалкою.

5. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів, комплекс вправ для загального розвитку, комплекс вправ для осіб з А типом статури, тестування: стрибки зі скакалкою, відомості про особливості навантаження на заняттях за результатами тестів, вправи для розвитку гнучкості.

СРС: порівняти показники тестування з показниками першого семестру, виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 5. Задачі: 1. Ознайомити з аеробними вправами низької інтенсивності.

2. Ознайомити з комплексом вправ для осіб з Н-типом статури.

3. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: аеробні вправи низької інтенсивності, комплекс вправ для осіб з Н-типом статури, дихальні вправи, стрибкові вправи зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ для загального розвитку.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Навчити техніці виконання комплексу аеробних вправ низької інтенсивності.

2. Ознайомити з комплексом вправ для осіб з Т-типом статури.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ аутотренінгу.

4. Сприяти розвитку сили м'язів рук.

Засоби: комплекс аеробних вправ низької інтенсивності, комплекс вправ для осіб з Т-типом статури, вправи аутотренінгу, вправи для розвитку сили м'язів рук з використанням кілець для пілатесу.

СРС: виконати комплекс вправ для корекції свого типу статури.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання аеробних вправ зі скакалкою середньої інтенсивності.

2. Ознайомити з технікою виконання вправ для розвитку координації зі скакалкою.

3. Навчити техніці виконання вправ для розвитку гнучкості зі скакалкою.

4. Сприяти розвитку спритності.



Засоби: аеробні вправи зі скакалкою середньої інтенсивності, координаційні вправи зі скакалкою, вправи для розвитку гнучкості зі скакалкою, естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для зміцнення м'язів черевного пресу, рук, ніг.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання танцювального комплексу з елементами Zumba.

2. Навчити техніці виконання вправ для корекції постави.

3. Вдосконалити комплекс дихальних вправ.

4. Сприяти розвитку сили.

Засоби: танцювальний комплекс з елементами Zumba, вправи для корекції постави біля гімнастичної стінки, дихальні вправи, силові вправи з використанням кілець для пілатесу.

СРС: виконати танцювальний комплекс з елементами Zumba.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Ознайомити з комплексом вправ з хореографії.

3. Навчити техніці виконання вправ з гантелями для зміцнення м'язів рук та спини.

4. Навчити техніці виконання вправ зі стретчингу для м'язів плечового поясу та спини.

Засоби: комплекс вправ для загального розвитку, вправи з хореографії, вправи з гантелями для зміцнення м'язів рук та спини, вправи стретчингу для м'язів плечового поясу та спини.

СРС: виконати комплекс вправ з хореографії.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС.

2. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

3. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ з базової аеробіки.

4. Навчити техніці виконання вправ з гантелями для м'язів пресу, стегон, сідниць.

5. Навчити техніці виконання вправ стретчингу для м'язів стегон, сідниць.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС; вправи для загального розвитку; комплекс вправ з базової аеробіки; вправи з гантелями для зміцнення м'язів черевного пресу, стегон та сідниць; вправи стретчингу для м'язів стегон, сідниць.

СРС: виконати комплекс вправ для загального розвитку.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання танцювального комплексу з елементами східного танцю.

2. Навчити техніці виконання вправ з гумовим бинтом для зміцнення м'язів рук та спини.

3. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

4. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: танцювальний комплекс з елементами східного танцю, силовий комплекс вправ з гумовим бинтом для зміцнення м'язів рук та спини, дихальні вправи, естафети.

СРС: виконати танцювальний комплекс з елементами східного танцю.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Навчити техніці виконання вправ з гумовим бинтом для зміцнення м'язів пресу, стегон та сідниць.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ стретчингу.

4. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: комплекс вправ для загального розвитку; вправи з гумовим бинтом для зміцнення м'язів пресу, стегон та сідниць, вправи стретчингу, стрибкові вправи зі скакалкою.

СРС: виконати комплекс вправ для загального розвитку.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

2. Навчити техніці виконання вправ з гумовим бинтом для зміцнення м'язів рук та спини з використанням гімнастичної стінки.

3. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

4. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: аеробні вправи середньої інтенсивності, силові вправи з гумовим бинтом для зміцнення м'язів рук та спини з використанням гімнастичної стінки, дихальні вправи, комплекс вправ для розвитку гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Навчити техніці виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

2. Навчити техніці виконання вправ з гумовим бинтом для зміцнення м'язів пресу, стегон, сідниць з використанням гімнастичної стінки.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ стретчингу.

4. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

Засоби: аеробні вправи середньої інтенсивності; вправи з гумовим бинтом для зміцнення м'язів пресу, стегон, сідниць з використанням гімнастичної стінки, вправи стретчингу, дихальні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів пресу, стегон, сідниць.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити техніці виконання аеробних вправ зі скакалкою середньої інтенсивності.

2. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ гімнастики «Пілатес» (середній рівень).

3. Ознайомити з технікою виконання вправ аутотренінгу.

4. Сприяти розвитку координації.

Засоби: аеробні вправи зі скакалкою середньої інтенсивності, комплекс вправ гімнастики «Пілатес» (середній рівень), вправи аутотренінгу, вправи для розвитку координації.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Навчити техніці виконання вправ для загального розвитку з використанням гімнастичної стінки.

2. Навчити техніці виконання вправ гімнастики «Пілатес» (середній рівень) для корекції постави.

3. Навчити техніці виконання вправ аутотренінгу.

4. Сприяти розвитку витривалості.

Засоби: вправи для загального розвитку з використанням гімнастичної стінки, вправи гімнастики «Пілатес» (середній рівень) для корекції постави, вправи аутотренінгу, комплекс аеробних вправ.

СРС: виконати комплекс вправ для загального розвитку.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

2. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ на гімнастичній лаві для зміцнення м'язів рук, черевного пресу, спини.

3. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

4. Сприяти розвитку спритності.

Засоби: аеробні вправи середньої інтенсивності; комплекс вправ на гімнастичній лаві для зміцнення м'язів рук, черевного пресу, спини; дихальні вправи, естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для загального розвитку.

Практичне заняття № 18. Задачі: 1. Ознайомити з технікою виконання аеробного комплексу вправ середньої інтенсивності з фітболом.

2. Ознайомити з комплексом вправ з використанням фітболу для розвитку координаційних здібностей, рівноваги.

3. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

4. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості

Засоби: аеробний комплекс вправ середньої інтенсивності з фітболом, вправи з використанням фітболу для розвитку координації та рівноваги, дихальні вправи, вправи для розвитку гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 19. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС.

2. Навчити техніці виконання аеробного комплексу вправ середньої інтенсивності з фітболом.

3. Ознайомити з комплексом вправ з використанням фітболу для зміцнення м'язів пресу, стегон, сідниць.

4. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

5. Сприяти розвитку рівноваги.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС; аеробний комплекс вправ середньої інтенсивності з фітболом; комплекс вправ з використанням фітболу для зміцнення м'язів пресу, стегон, сідниць; дихальні вправи, вправи на фітболі для розвитку рівноваги.

СРС: виконати комплекс вправ для загального розвитку.

Практичне заняття № 20. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

2. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ з гантелями для осіб з А-типом статури.

3. Сприяти розвитку фізичної якості гнучкості.

Засоби: аеробні вправи середньої інтенсивності, силовий комплекс вправ з гантелями для осіб з А-типом статури, вправи для розвитку гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку фізичної якості гнучкості.

Практичне заняття № 21. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

2. Ознайомити з комплексом вправ з гантелями для осіб з Х-типом статури.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ стретчінгу.

4. Сприяти розвитку координаційних здібностей.

Засоби: аеробні вправи середньої інтенсивності, силовий комплекс вправ з гантелями для осіб з Х-типом статури, комплекс вправ стретчінгу, комплекс вправи для розвитку координаційних здібностей.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття № 22. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Ознайомити з технікою виконання вправ з гантелями для осіб з Н-типом статури.

3. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: комплекс вправ для загального розвитку, силовий комплекс вправ з гантелями для осіб з Н-типом статури, дихальні вправи, комплекс аеробних вправ.

СРС: виконати комплекс вправ для загального розвитку.

Практичне заняття № 23. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Ознайомити з технікою виконання вправ з гантелями для осіб з Т-типом статури.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ стретчінгу.

4. Сприяти розвитку фізичної якості спритності.

Засоби: комплекс вправ для загального розвитку, силовий комплекс вправ з гантелями для осіб з Т-типом статури, вправи стретчінгу, естафети.

СРС: виконати комплекс вправ для загального розвитку.

Практичне заняття № 24. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

2. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ у парах.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ аутотренінгу.

4. Сприяти розвитку сили.

Засоби: аеробні вправи середньої інтенсивності, комплекс вправ у парах, вправи аутотренінгу, силовий комплекс вправ з гантелями, вправи з використанням кілець для пілатесу.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук, ніг, черевного пресу, спини, сідниць.

Практичне заняття № 25. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

2. Навчити техніці виконання комплексу вправ у парах.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ стретчінгу.

4. Сприяти розвитку фізичної якості сили.

Засоби: аеробні вправи середньої інтенсивності, комплекс вправ у парах, вправи стретчінгу, вправи з використанням кілець для пілатесу.

СРС: виконати комплекс вправ для загального розвитку.

Практичне заняття № 26. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ для загального розвитку.

2. Ознайомити з особливостями складання вільної програми з обов'язковими елементами на техніку виконання.

3. Вдосконалити техніку виконання комплексу вправ у парах.

4. Сприяти розвитку рівноваги та координації.

Засоби: комплекс вправ для загального розвитку, комплекс вправ з обов'язковими елементами, комплекс вправ у парах, вправи для розвитку рівноваги та координації з використанням фітболу.

СРС: виконати комплекс вправ для загального розвитку.

Практичне заняття № 27. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання аеробних вправ середньої інтенсивності.

2. Навчити техніці виконання вільної програми з обов'язковими елементами.

3. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

4. Сприяти розвитку сили.

Засоби: аеробні вправи середньої інтенсивності, вільна програма з обов'язковими елементами на техніку виконання, дихальні вправи, вправи з використанням кілець для пілатесу.

СРС: підготувати вільну програму з обов'язковими елементами на техніку виконання.

Практичне заняття № 28. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану ССС.

2. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

3. Навчити техніці виконання індивідуального комплексу вправ без предметів для особистого типу статури.

4. Вдосконалити техніку виконання вправ аутотренінгу.

5. Сприяти розвитку рівноваги.

Засоби: тестування рівня функціонального стану ССС, комплекс вправ для загального розвитку, індивідуальний комплекс вправ без предметів за типом статури, вправи аутотренінгу, вправи для розвитку рівноваги на фітболі.

СРС: виконати комплекс вправ для загального розвитку.

Практичне заняття № 29. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Навчити техніці виконання вільної програми з обов'язковими елементами.

3. Вдосконалити техніку виконання індивідуального комплексу вправ без предметів для особистого типу статури.

4. Сприяти розвитку координації.

Засоби: комплекс вправ для загального розвитку, вільна програма з обов'язковими елементами на техніку виконання, індивідуальний комплекс вправ без предметів за типом статури, комплекс вправ для розвитку координації.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку координації.

Практичне заняття № 30. Задачі: 1. Визначити рівень функціонального стану дихальної системи та психофізичний стан студентів.

2. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

3. Ознайомити з технікою виконання індивідуального комплексу вправ з використанням гантелей, гумового бинта, кілець для пілатесу для особистого типу статури.

4. Сприяти розвитку фізичної якості витривалості.

Засоби: тестування рівня функціонального стану дихальної системи та психофізичного стану студентів, комплекс вправ для загального розвитку, індивідуальний комплекс вправ з використанням гантелей, гумового бинта, кілець для пілатесу за типом статури, аеробний комплекс вправ.

СРС: виконати комплекс вправ для загального розвитку.

Практичне заняття № 31. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Скласти контрольний норматив: вільна програма з обов'язковими елементами на техніку виконання.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ стретчингу.

Засоби: комплекс вправ для загального розвитку, К.Н.: вільна програма з обов'язковими елементами на техніку виконання, комплекс вправ стретчингу.

СРС: виконати комплекс вправ стретчингу.

Практичне заняття № 32. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Скласти обов'язковий норматив з витривалості: біг 3000 м (ч), 2000 м (ж); нахил тулуба вперед з положення сидячи.

3. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: комплекс вправ для загального розвитку; К.Н.: біг 3000 м (ч), 2000 м (ж); нахил тулуба вперед з положення сидячи; комплекс вправ для розвитку гнучкості.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 33. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Скласти контрольний норматив: біг 100 метрів з високого старту, згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

3. Вдосконалити техніку виконання дихальних вправ.

Засоби: комплекс вправ для загального розвитку; К.Н.: біг 100 метрів з високого старту, згинання та розгинання рук в упорі лежачи; дихальні вправи.

СРС: виконати комплекс вправ для загального розвитку.

Практичне заняття № 34. Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання вправ для загального розвитку.

2. Скласти КН: піднімання тулуба з положення лежачи, руки за головою, стрибки зі скакалкою.

3. Вдосконалити техніку виконання вправ аутотренінгу.

Засоби: комплекс вправ для загального розвитку, КН: піднімання тулуба з положення лежачи, руки за головою, стрибки зі скакалкою; вправи аутотренінгу.

СРС: виконати комплекс вправ для загального розвитку.

Практичне заняття 35. Залік.

СРС: виконати комплекс вправ для розвитку стрибучості, спритності.

### 9.2.3. Зразок рейтингової системи оцінки (РСО) успішності студентів кредитних модулів з дисципліни фізичне виховання *Анікеєнко Л. В.*

Рейтингова система оцінки успішності студентів кредитних модулів «Формування загальної фізичної підготовленості засобами обраного виду рухової активності та спорту» (1-й курс, 1-й семестр), «Формування спеціальної фізичної підготовленості засобами обраного виду рухової активності та спорту» (2-й курс, 2-й семестр), «Удосконалення спеціальних фізичних якостей засобами обраного виду рухової активності та спорту» (2-й курс, 3-й семестр), «Особистісно орієнтована професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами обраного виду рухової активності та спорту» з дисципліни фізичне виховання (2-й курс, 4-й семестр).

Рейтинг студента з кредитного модуля складається з балів, що він отримує за наступні контрольні заходи:

- за виконання плану навчального процесу з фізичного виховання (систематичне відвідування студентом практичних занять);
- за складання контрольних нормативів: три нормативи з фізичної підготовленості та три нормативи з технічної підготовленості;
- за оформлення (ведення) "Щоденника самоконтролю студента" на заняттях з дисципліни фізичне виховання.

[1] Систематичне відвідування практичних занять обґрунтовано одержанням студентами певного обсягу рухової активності без якої неможливо підвищення функціонального стану

[2] Систематичне ведення "Щоденника самоконтролю студента" обґрунтовано необхідністю контролювати основні показники функціонального стану студентів на практичних заняттях з фізичного виховання для оцінки впливу фізичного навантаження на організм студентів.

*Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:*

#### 1. Робота на практичних заняттях

Ваговий бал – 1. Максимальна кількість балів на всіх практичних заняттях дорівнює  $1 \text{ бал} \times 34 \text{ практичних занять} = 34 \text{ бали}$ .

#### Критерій оцінювання

- За умови виконання задач заняття – 1 бал;
- Не виконання задач заняття або відсутність на заняттях без поважної причини – 0 балів.

#### 2. Контрольні нормативи:

Ваговий бал (для 1, 2, 3 семестру) – 10. Максимальна кількість балів дорівнює  $30 \text{ балів} = 10 \text{ балів} \times 3 \text{ контрольних нормативи з фізичної підготовленості} + 30 \text{ балів} = 10 \text{ балів} \times 3 \text{ контрольних нормативи з технічної підготовленості} = 60 \text{ балів}$ .

Ваговий бал (для 2 семестру\*) – 9. Максимальна кількість балів дорівнює  $27 \text{ балів} = 9 \text{ балів} \times 3 \text{ контрольних нормативи з фізичної підготовленості} + 27 \text{ балів} = 9 \text{ балів} \times 3 \text{ контрольних нормативи з технічної підготовленості} = 54 \text{ бали}$  та обов'язкового нормативу з витривалості – бігу на 3000 м (чоловіки) та 2000 м (жінки) для щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України згідно Наказу Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15.12.2016 року.

\* Крім навчальних відділень аеробіки, баскетболу, волейболу та шейпінгу.

Три контрольних нормативи з фізичної підготовленості є однаковими для всіх навчальних відділень.

Три контрольних нормативи з технічної підготовленості розроблені для кожного навчального відділення.

Критерій оцінювання для 1,2,3 семестру (крім навчальних відділень аеробіки, баскетболу, волейболу та шейпінгу):

10 балів – відмінне володіння технікою виконання та відмінний рівень фізичної підготовленості;

9 балів – дуже добре володіння технікою виконання та дуже добрий рівень фізичної підготовленості;

8 балів – добре володіння технікою виконання та добрий рівень фізичної підготовленості;

7 балів – задовільне володіння технікою виконання та задовільний рівень фізичної підготовленості;

6 балів – незадовільне володіння технікою виконання та задовільний рівень фізичної підготовленості;

0 балів – незадовільне володіння технікою виконання та незадовільний рівень фізичної підготовленості.

Критерій оцінювання для 2 семестру (крім навчальних відділень аеробіки, баскетболу, волейболу та шейпінгу):

9 балів – відмінне володіння технікою виконання та відмінний рівень фізичної підготовленості;

8 балів – дуже добре володіння технікою виконання та дуже добрий рівень фізичної підготовленості;

7 балів – добре володіння технікою виконання та добрий рівень фізичної підготовленості;

6 балів – задовільне володіння технікою виконання та задовільний рівень фізичної підготовленості;

5 балів – незадовільне володіння технікою виконання та задовільний рівень фізичної підготовленості;

0 балів - незадовільне володіння технікою виконання та незадовільний рівень фізичної підготовленості.

### 3. Прикладний норматив з плавання

Ваговий бал - 6. Максимальна кількість балів – 6.

#### Критерій оцінювання

6 балів – пропливання 100 метрів вільним стилем;

5,5 балів – пропливання 75 метрів вільним стилем;

5 балів – пропливання 50 метрів вільним стилем;

4,5 бали – пропливання 25 метрів вільним стилем;

4 бали – пропливання <25\*метрів вільним стилем із зупинками;

0 балів – нульовий рівень плавальної підготовленості (необхідно пройти початковий курс навчання плаванню).

Прикладний норматив з плавання складається з метою визначення рівня плавальної підготовленості студентів та виявлення студентів, які не вміють плавати (з метою пройти навчання початковому плаванню у навчальному басейні).

### 3а. Реферат.



Студентам, які звільнені від плавання в басейні за станом здоров'я, планується індивідуальне семестрове завдання у вигляді реферату (теми – Додаток №1).

Ваговий бал – 6. Максимальна кількість балів – 6.

Критерій оцінювання

6 балів – глибоке розкриття проблеми, відображена власна позиція;

5,5 балів – уміння виділити головні аспекти, зробити висновки;

5 балів – повне розкриття проблеми;

4,5 бали – реферат компілятивного рівня;

4 бали – тема розкрита не повністю;

0 балів – роботу не зараховано.

4. "Щоденник самоконтролю студента"

Ваговий бал – 6. Максимальна кількість балів – 6.

Критерій оцінювання

6 балів – систематичне ведення та не менше 95% потрібної інформації;

5 балів – систематичне ведення та не менше 85% потрібної інформації;

4 бали – не менше 75% потрібної інформації;

3 бали – не менше 65% потрібної інформації;

2 бали – менше 60% потрібної інформації;

0 балів – відсутність "Щоденника самоконтролю студента".

Штрафні бали за:

1) несвоєчасне складання будь якого контрольного нормативу або тестування - 2 бали;

2) відсутність у студента "Щоденника самоконтролю студента" – 3 бали.

Заохочувальні бали за:

1) участь у змаганнях, спортивно-оздоровчих заходах за планом кафедри, факультету, університету 2-3 бали;

2) участь у міських, республіканських або міжнародних змаганнях – 3-5 балів.

Сума як штрафних, так і заохочувальних балів не має перевищувати  $0,1 R_C = 60$  балів  $\times 0,15 = 9$  балів.

*Розрахунок шкали (R) рейтингу:*

Розмір шкали рейтингу  $R_D = R_C = 100$  балів

Розмір стартової шкали  $R_C$  = сумі вагових балів контрольних заходів впродовж 1,3,4 семестру (крім навчальних відділень аеробіки, баскетболу, волейболу та шейпінгу) і складає:

$$R_C = 34 + 60 + 6 = 100 \text{ балів.}$$

Розмір стартової шкали  $R_C$  = сумі вагових балів контрольних заходів впродовж 2 семестру (крім навчальних відділень аеробіки, баскетболу, волейболу та шейпінгу) і складає

$$R_C = 34 + 54 + 6 + 6 = 100 \text{ балів.}$$

Умови позитивної проміжної атестації

Для отримання «зараховано» з першої проміжної атестації (8 тиждень) студент має набрати не менше 11 балів за практичні заняття та пройти початкове тестування функціонального стану ССС (за умови, якщо «ідеальний» студент має отримати 16 балів).

Для отримання «зараховано» з другої проміжної атестації (14 тиждень) студент має набрати не менше 22 балів за практичні заняття, за систематичне задовільне ведення "Щоденника самоконтролю" та пройти поточне тестування функціонального стану ССС та (за умови, якщо «ідеальний» студент має отримати 28 балів).

Умови допуску до заліку:

1. виконання плану навчального процесу (відсутність пропусків практичних занять без поважних причин)
2. складання контрольних нормативів (студенти допускаються до складання контрольних нормативів тільки після отримання достатнього рівня функціональної підготовленості, який досягається приблизно на 18-22 занятті).
3. наявність "Щоденника самоконтролю студента", а також, стартовий рейтинг ( $r_c$ ) не менше 40% від  $R_c$ , тобто 40 балів.

Студенти, які набрали впродовж семестру менше  $RD \leq 59$  балів, залік не отримують і мають академічну заборгованість. Студенти, які мають стартовий рейтинг ( $r_c$ ) 39 і менше балів, до заліку не допускаються. Відпрацювати пропущені заняття та здати контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовленості і ліквідувати заборгованість студенти мають можливість за графіком навчального процесу до початку екзаменаційної сесії.

Студенти, які впродовж семестру набрали  $RD \geq 60$  балів мають можливості:

- отримати залік так званим "автоматом" відповідно до набраного рейтингу;
- перескласти контрольні нормативи з метою покращення результатів та підвищення оцінки;
- у разі отримання оцінки меншої, ніж "автоматом" з рейтингу, кафедра застосовує жорстку РСО – попередній рейтинг студента скасовується і він отримує оцінку тільки за результатами перескладання контрольних нормативів, але не менше 60 балів.

**Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовленості 1 семестру (Табл. 1, 1а), 3 семестру. (Табл. 2).** Обов'язкові для всіх навчальних відділень.

- 1) Стрибучість – стрибок у довжину з місця (max – 10 балів);
- 2) Спритність – човниковий біг 4 x 9м (max – 10 балів);
- 3) Сила – згинання та розгинання рук в упорі лежачи (max – 10 балів).

**Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовленості 2 семестру. (Табл. 3, 3а).** Обов'язкові для всіх навчальних відділень.

- 1) Швидкість – біг 100 метрів з високого старту (max – 9 балів);
- 2) Гнучкість – нахил тулубу з положення сидячи (ступні ніг на відстані 20–25 см), (max – 9 балів);
- 3) Сила - піднімання тулубу з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті у колінних суглобах (max – 9 балів);
- 4) обов'язковий норматив з витривалості – біг на 3000 м (чоловіки) та 2000 м (жінки) для щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України згідно Наказу Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15.12.2016 року.

**Прикладний норматив з плавання. (Табл. 1).**

\*Студенти, які пропливли менше 25 метрів, мають продовжити навчання плаванню в малому (навчальному) басейні.

**Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовленості 4 семестру.**  
Обов'язкові для всіх навчальних відділень. (Табл. 3).

- 1) Швидкість – біг 100 метрів з високого старту (max – 10 балів);
- 2) Гнучкість – нахил тулубу з положення сидячи (ступні ніг на відстані 20–25 см), (max – 10 балів);
- 3) Сила - піднімання тулубу з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги зігнуті у колінних суглобах (max – 10 балів).
- 4) обов'язковий норматив з витривалості – біг на 3000 м (чоловіки) та 2000 м (жінки) для щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України згідно Наказу Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15.12.2016 року.

**Контрольні нормативи з технічної підготовленості з обраного виду спорту.**  
Розроблені для кожного навчального відділення (Табл. 1, 2, 3, 4).

**1-й семестр (1 курс),** крім навчальних відділень аеробіки, баскетболу, волейболу та шейпінгу

Таблиця 1

| Нормативи   |                | Зараховано |      |      |      |      | Не зарахов |
|---|----------------|------------|------|------|------|------|------------|
| <u>Спритність</u><br>Човниковий біг 4 x 9 м<br>(сек.)         | Ч              | 9,0        | 9,4  | 9,8  | 10,3 | 10,8 | ≥10,9      |
|   | Ж              | 10,4       | 10,7 | 11,2 | 11,6 | 12,2 | ≥12,3      |
|   | Бали           | 10         | 9    | 8    | 7    | 6    | 0          |
| <u>Стрибучість</u><br>Стрибоку довжину з місця<br>(см)        | Ч              | 240        | 230  | 225  | 215  | 205  | ≤204       |
|   | Ж              | 200        | 190  | 180  | 170  | 160  | ≤159       |
|   | Бали           | 10         | 9    | 8    | 7    | 6    | 0          |
| <u>Сила</u><br>Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів) | Ч              | 38         | 32   | 26   | 22   | 20   | ≤19        |
|   | Ж              | 20         | 15   | 12   | 10   | 8    | ≤7         |
|   | Бали           | 10         | 9    | 8    | 7    | 6    | 0          |
| Норматив з технічної підготовленості № 1                      | Бали           | 10         | 9    | 8    | 7    | 6    | 0          |
| Норматив з технічної підготовленості № 2                      | Бали           | 10         | 9    | 8    | 7    | 6    | 0          |
| Норматив з технічної підготовленості № 3                      | Бали           | 10         | 9    | 8    | 7    | 6    | 0          |
|   | Розподіл балів | 60         | 54   | 48   | 42   | 36   | 0          |

**1-й семестр (1 курс)** для навчальних відділень аеробіки, баскетболу, волейболу та шейпінгу

Таблиця 1а

| Нормативи         |   | Зараховано |     |     |      |      | Не зарах |
|-------------------|---|------------|-----|-----|------|------|----------|
| <u>Спритність</u> | Ч | 9,0        | 9,4 | 9,8 | 10,3 | 10,8 | ≥10,9    |

|   |      |      |      |      |      |            |       |
|---|------|------|------|------|------|------------|-------|
| Човниковий біг 4 x 9 м (сек)                                  | Ж    | 10,4 | 10,7 | 11,2 | 11,6 | 12,2       | ≥12,3 |
|   | Бали | 9    | 8    | 7    | 6    | 5          | 0     |
| <u>Стрибучість</u><br>Стрибок у довжину з місця (см)          | Ч    | 240  | 230  | 225  | 215  | 205        | ≤204  |
|   | Ж    | 200  | 190  | 180  | 170  | 160        | ≤159  |
|   | Бали | 9    | 8    | 7    | 6    | 5          | 0     |
| <u>Сила</u><br>Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів) | Ч    | 38   | 32   | 26   | 22   | 20         | ≤19   |
|   | Ж    | 20   | 15   | 12   | 10   | 8          | ≤7    |
|   | Бали | 9    | 8    | 7    | 6    | 5          | 0     |
| Прикладний норматив з плавання (метрів) або (реферат*)        | Ч, Ж | 100  | 75   | 50   | 25   | 25 з зупин | <25   |
|   | Бали | 6    | 5,5  | 5    | 4,5  | 4          | 0     |
| Норматив з технічної підготовленості № 1                      | Бали | 9    | 8    | 7    | 6    | 5          | 0     |
| Норматив з технічної підготовленості № 2                      | Бали | 9    | 8    | 7    | 6    | 5          | 0     |
| Норматив з технічної підготовленості № 3                      | Бали | 9    | 8    | 7    | 6    | 5          | 0     |
| Розподіл балів  |      | 60   | 53,5 | 47   | 40,5 | 34         | 0     |

### 3-й семестр (2 курс) для всіх навчальних відділень

Таблиця 2

| Нормативи   |      | Зараховано |      |      |      |      | Не зарахов |
|---|------|------------|------|------|------|------|------------|
| <u>Спритність</u><br>Човниковий біг 4 x 9 м (с)               | Ч    | 8,8        | 9,2  | 9,6  | 10,1 | 10,5 | ≥10,6      |
|   | Ж    | 10,2       | 10,5 | 10,9 | 11,3 | 11,9 | ≥12,0      |
|   | Бали | 10         | 9    | 8    | 7    | 6    | 0          |
| <u>Стрибучість</u><br>Стрибок у довжину з місця (см)          | Ч    | 250        | 240  | 230  | 220  | 210  | ≤209       |
|   | Ж    | 200        | 190  | 180  | 170  | 160  | ≤159       |
|   | Бали | 10         | 9    | 8    | 7    | 6    | 0          |
| <u>Сила</u><br>Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (разів) | Ч    | 45         | 40   | 35   | 30   | 25   | ≤24        |
|   | Ж    | 24         | 20   | 16   | 12   | 10   | ≤9         |
|   | Бали | 10         | 9    | 8    | 7    | 6    | 0          |
| Норматив з технічної підготовленості № 1                      | Бали | 10         | 9    | 8    | 7    | 6    | 0          |
| Норматив з технічної підготовленості № 2                      | Бали | 10         | 9    | 8    | 7    | 6    | 0          |

|  |                |    |    |    |    |    |   |
|--|----------------|----|----|----|----|----|---|
| Норматив з технічної підготовленості № 3 | Бали           | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 0 |
|  | Розподіл балів | 60 | 54 | 48 | 42 | 36 | 0 |

**2 семестр (1 курс),** крім навчальних відділень аеробіки, баскетболу, волейболу та шейпінгу

Таблиця 3

| Нормативи  |      | Зараховано |       |       |       |            | Не зарахов |
|--|------|------------|-------|-------|-------|------------|------------|
| <u>Швидкість</u><br>Біг 100 м з високого старту (сек.)   | Ч    | 13,4       | 14,2  | 14,8  | 15,4  | 15,9       | ≥16,0      |
|  | Ж    | 15,0       | 15,7  | 16,5  | 17,0  | 17,5       | ≥17,6      |
|  | Бали | 9          | 8     | 7     | 6     | 5          | 0          |
| <u>Гнучкість</u><br>Нахил тулубу вперед з положення сидячи (см)  | Ч    | 13         | 11    | 9     | 7     | 5          | ≤4         |
|  | Ж    | 16         | 14    | 12    | 10    | 8          | ≤7         |
|  | Бали | 9          | 8     | 7     | 6     | 5          | 0          |
| <u>Сила</u><br>Піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою (разів)   | Ч    | 35         | 30    | 26    | 23    | 20         | ≤19        |
|  | Ж    | 30         | 26    | 22    | 19    | 15         | ≤14        |
|  | Бали | 9          | 8     | 7     | 6     | 5          | 0          |
| Прикладний норматив з плавання (метрів) або (реферат*)   | Ч, Ж | 100        | 75    | 50    | 25    | 25 з зупин | <25        |
|  | Бали | 6          | 5,5   | 5     | 4,5   | 4          | 0          |
| Норматив з технічної підготовленості № 1   | Бали | 9          | 8     | 7     | 6     | 5          | 0          |
| Норматив з технічної підготовленості № 2   | Бали | 9          | 8     | 7     | 6     | 5          | 0          |
| Норматив з технічної підготовленості № 3   | Бали | 9          | 8     | 7     | 6     | 5          | 0          |
| Розподіл балів   |      | 60         | 53,5  | 47    | 40,5  | 34         | 0          |
| Біг 3000 м (ч), 2000 м (ж) – (хв.)<br>обов'язковий норматив з витривалості (наказ Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15.12.2016) | Ч    | 13,00      | 13,30 | 14,20 | 15,00 | 15,40      | ≤15,41     |
|  | Ж    | 10,45      | 11,25 | 12,00 | 12,40 | 13,10      | ≤13,11     |

\*Реферат оцінюється за 6-бальною шкалою.

### Вимоги

до оформлення рефератів:

шрифт -

Times New Roman;

розмір шрифту -

14;

міжрядковий інтервал -

1,5 інтервали;

параметри сторінки -

формат А4;

орієнтація - книжна;  
 верхнє, нижнє поля - 20 мм;  
 лівє поле - 25 мм;  
 правє поле - 15 мм

Обсяг роботи – 10-12 сторінок. Мова – Українська.

Структура реферату: титульний аркуш, план роботи, вступ, основна частина, висновки, список літератури (8-12 джерел із зазначенням сторінок).

**2-й семестр (1-й курс)** для навчальних відділень аеробіки, баскетболу, волейболу та шейпінгу

Таблиця 1а

| Нормативи   |      | Зараховано |       |       |       |       | Не зарах |
|---|------|------------|-------|-------|-------|-------|----------|
| <u>Швидкість</u><br>Біг 100 м з високого старту (с)   | Ч    | 13,4       | 14,2  | 14,8  | 15,4  | 15,9  | ≥16,0    |
|   | Ж    | 15,0       | 15,7  | 16,5  | 17,0  | 17,5  | ≥17,6    |
|   | Бали | 10         | 9     | 8     | 7     | 6     | 0        |
| <u>Гнучкість</u><br>Нахил тулубу вперед з положення сидячи (см)   | Ч    | 13         | 11    | 9     | 7     | 5     | ≤4       |
|   | Ж    | 16         | 14    | 12    | 10    | 8     | ≤7       |
|   | Бали | 10         | 9     | 8     | 7     | 6     | 0        |
| <u>Сила</u><br>Піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою (разів)  | Ч    | 35         | 30    | 26    | 23    | 20    | ≤19      |
|   | Ж    | 30         | 26    | 22    | 19    | 15    | ≤14      |
|   | Бали | 10         | 9     | 8     | 7     | 6     | 0        |
| Норматив з технічної підготовленості № 1  | Бали | 10         | 9     | 8     | 7     | 6     | 0        |
| Норматив з технічної підготовленості № 2  | Бали | 10         | 9     | 8     | 7     | 6     | 0        |
| Норматив з технічної підготовленості № 3  | Бали | 10         | 9     | 8     | 7     | 6     | 0        |
| Розподіл балів  |      | 60         | 54    | 48    | 42    | 36    | 0        |
| Біг 3000 м (ч), 2000 м (ж) – (хв.) обов'язковий норматив з витривалості (наказ Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15.12.2016) | Ч    | 13,00      | 13,30 | 14,20 | 15,00 | 15,40 | ≥15,41   |
|   | Ж    | 10,45      | 11,25 | 12,00 | 12,40 | 13,10 | ≥13,11   |

**4-й семестр (2 курс)** для всіх навчальних відділень

Таблиця 4

| Нормативи   |   | Зараховано |      |      |      |      | Не зарах |
|---|---|------------|------|------|------|------|----------|
| <u>Швидкість</u><br>Біг 100 м з високого старту (с) | Ч | 13,2       | 13,8 | 14,2 | 14,6 | 15,0 | ≥15,1    |
|   | Ж | 14,8       | 15,3 | 15,8 | 16,3 | 17,0 | ≥17,1    |

|   |      |       |       |       |       |       |        |
|---|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
|   | Бали | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 0      |
| <b>Гнучкість</b><br>Нахил тулубу вперед з положення сидячи (см)   | Ч    | 14    | 12    | 10    | 8     | 6     | ≤5     |
|   | Ж    | 20    | 17    | 14    | 10    | 7     | ≤6     |
|   | Бали | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 0      |
| <b>Сила</b><br>Піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою (разів)  | Ч    | 45    | 40    | 35    | 30    | 25    | ≤24    |
|   | Ж    | 38    | 34    | 30    | 26    | 22    | ≤21    |
|   | Бали | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 0      |
| Норматив з технічної підготовленості № 1  | Бали | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 0      |
| Норматив з технічної підготовленості № 2  | Бали | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 0      |
| Норматив з технічної підготовленості № 3  | Бали | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 0      |
| Розподіл балів  |      | 60    | 54    | 48    | 42    | 36    | 0      |
| Біг 3000 м (ч), 2000 м (ж) – (ХВ.) обов'язковий норматив з витривалості (наказ Міністерства молоді та спорту України № 4665 від 15.12.2016) | Ч    | 12,30 | 13,10 | 13,50 | 14,30 | 15,10 | ≥15,11 |
|   | Ж    | 10,30 | 11,15 | 11,45 | 12,15 | 12,30 | ≥12,31 |

Сума балів за контрольні нормативи, відпрацювання практичних занять, прикладний норматив з плавання (реферат для студентів, які звільнені від плавання), за ведення "Щоденника самоконтролю студента" та заохочувальних або штрафних балів переводиться до залікової оцінки згідно таблиці №2.

Для отримання студентом відповідних оцінок його рейтингова оцінка **RD** переводиться згідно з таблицею №2:

Таблиця 2

|   |                   |
|---|-------------------|
| $RD = R_C + R_E$  | Традиційна оцінка |
| 95 – 100  | Відмінно          |
| 85 – 94   | Дуже добре        |
| 75 - 84   | Добре             |
| 65 - 74   | Задовільно        |
| 64 - 60   | Достатньо         |
| < 60  | Незадовільно      |
| < 40 балів або не виконані інші умови допуску до заліку | Не допущений      |

## 12. Методичні рекомендації

Під час проходження навчального матеріалу кредитного модулю необхідно передбачити використання сучасних технологій в навчальному процесі. В тематичному розділі самостійної роботи студентів обов'язково планувати використання засобів та

методів самоконтролю за станом здоров'я, дотримання вимог попередження травматизму та захворювання, ведення щоденників самоконтролю за станом організму.

Вибір заняття до самостійної роботи повинен відображати поточний стан функціональної готовності студента та його ступінь володіння технікою виконання спортивних та фізичних вправ.

Методика реалізації самостійного заняття повинна регламентуватись виконанням правил техніки безпеки та самостійним контролем за станом основних функціональних систем.

На таких заняттях необхідно вирішувати задачі підвищення рівня прояву фізичних і психічних якостей, використовувати аналітичні підходи до вибору методів корекції в розвитку окремих м'язів та їх груп, а також засоби та методи активного відпочинку і відновлення організму.

Необхідно у достатньому обсязі використовувати навчальний інвентар та спортивно-технічну базу у відповідності до специфічних вимог та форм організації навчальних занять з аеробіки.

Програмний матеріал для груп початкової підготовки повинен включати в себе:

- технічну підготовку, основною метою якої є вдосконалення індивідуальної техніки виконання базових вправ аеробіки, розширення діапазону вмінь та рухових навичок;
- фізичну підготовку, основною метою якої є створення бази для зростання рівня майстерності, за допомогою загально-фізичних засобів підготовки (загальнорозвиваючі вправи; аеробні комплекси зі зміною темпу музичного супроводу, вправи танцювального напрямку, стрибки зі скакалкою, спеціальні вправи: комплекс вправ «Пілатес», вправи з гімнастичними м'ячами, гімнастичними палицями, боді-баром, гантелями).

## **Додаток № 1**

### **Тематика індивідуальних завдань (рефератів)**

1. Історія виникнення та розвитку плавання.
2. Зародження та розвиток плавання в Україні.
3. Плавання як життєво необхідний навичок.
4. Плавання та його оздоровче значення.
5. Спортивне плавання та водні види спорту.
6. Оздоровче плавання як засіб профілактики та лікування різних захворювань.
7. Фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання.
8. Вплив фізіологічних функцій організму на техніку плавання.
9. Історія виникнення та розвиток стилю плавання кроль на грудях.
10. Історія виникнення та розвиток стилю плавання кроль на спині.
11. Історія виникнення та розвиток стилю плавання брас.
12. Історія виникнення та розвиток стилю плавання батерфляй.
13. Психологічна підготовка до занять на воді та засоби подолання водобоязні.
14. Використання підготовчих вправ для ознайомлення з водним середовищем.
15. Методика початкового навчання плаванню. Ознайомлення з водним середовищем.
16. Методика початкового навчання плаванню. Вправи, що використовуються при навчанні плаванню способами кроль на грудях та на спині.



17. Методика початкового навчання плаванню. Вправи, що використовуються при навчанні плаванню способом брас.
18. Плавання як засіб корекції порушень постави.
19. Плавання та водні процедури в системі загартування.
20. Використання рухових ігор на воді при навчанні плаванню.
21. Техніка безпеки та правила проведення занять з плавання в басейні.
22. Техніка безпеки та правила поведінки на відкритих водоймищах.
23. Прикладне плавання. Рятуння потоплюючих.
24. Надання першої долікарської допомоги при нещасному випадку на воді.
25. Особиста гігієна та гігієнічні вимоги до місця проведення занять з плавання.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Абросимова Л. Т. Врачебно-педагогические наблюдения на уроке // Физическая культура в школе. – 1979. – № 6. – С.18-21.
2. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузке // Под ред. А. Г. Хрипковой, М. В. Антроповой. – М.: Педагогика, 1982. – 240 с.
3. Айзенк Г. Дж. Коэффициент интеллекта. – К., 1994. – 189 с.
4. Аросев П. Д. Физическое воспитание – составная часть гармонического развития личности // Политическое самообразование. – 1984. – № 3. С. 99-109.
5. Аментьев П. В. Психическая работоспособность: проблемы, пути их решения. – М.: Щит-М, 2007. – 233 с.
6. Акимова В. А. Форми і методи організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання / В. А. Акимова, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняев // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали VII Всеукраїнської науково-методичної конференції. За заг. ред. І. І. Вржесневського. – К.: НАУ, 2012. – С. 8-10.
7. Акмеология физической культуры и спорта: [методические рекомендации] / Сост.: О. Б. Завьялова. – Красноярск, 2009. – 20 с.
8. Амосов Н. М. Сердце и физические упражнения /Н. М. Амосов, И. В. Муравов. – М., 1982.
9. Амосов Н. М. Физическая жизнь и сердце / Н. М. Амосов , Я. А. Бендет. – 2-е изд., доп. – Киев: Знание, 1989. – 213 с.
10. Алимов Н. В. Психодиагностика педагогических способностей / Н. В. Алимов, Н. А. Морозова, А. Л. Смятских. – М.: Педагогика, 1994. – 136 с.
11. Ананьев Б. Г. Психология педагогической оценки. – В кн.: Избранные психологические труды. М., 1980.
12. Андерсен К. Л. Привычная физическая активность и здоровье / К. Л. Андерсен, Д. Рутенфренц. // Региональные публикации ВОЗ. Европейская серия. – 1982. – № 6. – 27 с.
13. Андреева О. Особливості фізичної рекреації різних груп населення / О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання та спорту. – 2007. – №2. – С. 10-13.
14. Апанасенко Г. Л. Здоров'я, яке ми вибираємо. – К.: Знання УРСР, 1989. – 48 с.
15. Апанасенко Г. Л. Об оценке состояния здоровья человека / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко, Т. Н. Соколовец. //Врачебное дело. – 1988. – № 5. – С. 112-114.
16. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – К.: Медкнига, 2007. – 132 с.

17. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др. Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
18. Бальсевич В. К. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. – 10-16.
19. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 2008. – 224 с.
20. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: КноРус, 2010. – 368 с.
21. Барчуков И. С. Физическая культура. Учебное пособие для вузов. – М.: Юнити-Дана, 2003. – 254 с.
22. Башкиров М. М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М. М. Башкиров, С. И. Гуськов. – М.: ВНИИФК, 1994. – 223 с.
23. Бевз Г. М. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді / Г. М. Бевз, О. П. Главник. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2005. – Кн.1. – 176 с. – [Серія «Формування здорового способу життя». У 14 кн.].
24. Белинович В. В., Обучение в физическом воспитании / В. В. Белинович – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 262 с.
25. Белов Р. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Р. А. Белов – Киев : 1988. – С. 21-23.
26. Белов В. И. Нормирование нагрузки при различной направленности оздоровительных тренировочных средств: Сб. науч. трудов. / Под общ. ред. В. Д. Сонькина. – М., 1991. – С. 87-90.
27. Беляев Н. И. Эволюция представлений о целях воспитания / Н. И. Беляев, С. Т. Шацкий // Педагогика. – 1995. – № 4. – С. 29-35.
28. Белых С. И. Новое поколение методик педагогических исследований, как условие повышения качества профессиональной подготовки преподавателей «Физического воспитания» / С. И. Белых // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 98. – Т. I. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2012. – С. 56-62.
29. Белих С. І. Особистісно орієнтоване фізичне виховання студентів університетів. Навчальний посібник. / С. І. Белих. – Донецьк: ДонНУ, 2013. – 253 с.
30. Бех І. Д. Виховання особистості. Особистісно орієнтовний підхід: теоретико-методичні засади / І. Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – Кн. 1. – 278 с.
31. Бібік Н. М. Компетентнісна освіта: від теорії до практики / Н. М. Бібік, І. Г. Єрмаков, О. В. Овчарук. – К. : Плеяди, 2005. – 120 с.
32. Бодалёв А. А. Восприятие человека человеком – JL: Изд-во ЛГУ, 1965. – 123 с.
33. Бодалев А. А. Личность и общение: Избранные психологические труды. – 2-е изд., перераб. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 326 с.
34. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 205 с.
35. Бондаревская Е. В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания.

// Педагогика. – 1995. – № 4. – С. 29-35.

36. Бондаренко В. А. Развитие интересов и способностей школьников в кружковой деятельности. // Начальная школа. – 1987. – № 3. – С. 54-55.

37. Бондарчук О. Запишіть мене в гурток. Позашкільне виховання / О. Бондарчук // Освіта. – 1997. – 15-22 січня (№ 4-5).

38. Булатова М. М. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании. / М. М. Булатова, Ю. А. Усачев // Теория и методика физического воспитания. – 2005. – № 2. – 342 с.

39. Быков В. И., С. В. Михайлова, С. А. Никифорова / Педагогическая технология физического самовоспитания учащейся молодежи // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №8 – С. 11-14.

40. Вайнбаум Я. С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. М.: Издат.центр «Академия». 2002. – 240 с.

41. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. – 3-е изд. – М.: Флинта: Наука, 2005. – 321с.

42. Вайнцвайг П. Десять заповедей творческой личности. – М., 1990. – 192 с.

43. Васіна Т. Л. Парадигма особистісно-орієнтованого навчання / Т. Л. Васіна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – № 58. – Т. 1. – Чернігів, 2008. – С. 77-79.

44. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: введ. в санологию – К.: Здоров'я. 1991. – 245 с.

45. Валеев Г. В. Основы теории и методики физического воспитания: Учебное пособие / Отв. ред. Г. В. Валеева. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2000. – 271с.

46. Ведмеденко Б. Ф. Проблеми фізичного виховання на сучасному етапі становлення вищого навчального закладу // Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія / Упорядник: Ю. М. Вацеба та інші. – Львів: Редакційно-видавничий центр ЛДІФК; НВФ “Українські технології”, 2005. – №4. – С. 29-31.

47. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировки, 1996. – №1. – С. 27-32.

48. Виленский М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. – М.: Знание, 1987. – 176 с.

49. Виленский М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, Г. М. Соловьев: ТиПФК, 2001. – №3. – С. 2-7.

50. Виленский, М. Я. Направленное использование физических нагрузок как фактор управления профессиональной работоспособности студентов / М. Я. Виленский, В. П. Русанов // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 6. – С. 44-46.

51. Виноградов П. А. Основы физической культуры / П. А. Виноградов, В. И. Жалдак, В. Г. Камалетдинов. / Учебное пособие. – Госкомитет РФ по физ. культуре и туризму. – МТ АФК, УГАФК. – Часть 3. – Валеология – Челябинск, 1997. – 127 с.

52. Вихляев Ю. Н. Методические указания к тренировке студентов группы спортивного совершенствования (на примере циклических видов спорта): [методическая разработка] /

Ю.Н.Вихляев – К. : НТУУ “КПІ”, 1981. – С. 21-27.

53. Вихляев Ю. М. Корекція функціонального стану студентів технічними засобами: [монографія] / Ю. М. Вихляев. – К. : НТУУ “КПІ”, 2006. – 308 с.

54. Вихляев Ю. М. Рейтингова система оцінки успішності студентів з дисципліни “Фізичне виховання” / Ю. М. Вихляев // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 1 (27). – С. 3-6.

55. Вихляев Ю. М. Організаційні особливості та умови переходу на секційну форму фізичного виховання у вищих навчальних закладах. / Ю. М. Вихляев // Теорія і практика фізичного виховання. – 2012. – № 1. – С. 10-15.

56. Вихляев Ю. М. Організаційно-методичні аспекти роботи навчального відділення з виду спорту у секційній формі фізичного виховання студентів. / Ю. М. Вихляев // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури». Випуск 19. – 2012. – С. 13-18.

57. Вихляев Ю. М. Організаційно-методичне забезпечення секційної форми навчального процесу з фізичного виховання. Навчально-методичний посібник. / Ю. М. Вихляев. Вінниця: ФОП Рогальська І. О., 2012. – 81 с.

58. Войтенко В. П. Здоровье здоровых: Введение в санологию / В. П. Войтенко. – К. : Здоровье, 1991. – 245 с.

59. Волков В.Л. Основы теории та методики физического подготовки студентської молоді: навч. посібник [для студентів пед. вузів]. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.

60. Выготский Л. С. Собр. соч. / Л. С. Выготский. – В 6-ти т. – Т. 6. – М.: Педагогика, 1984. – 400 с.

61. Выдрин В. М. Неспециальное физкультурное образование // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5. – С. 15-17.

62. Галкин В. В. Правовые основы в сфере физической культуры и спорта. / В. В. Галкин, В. И. Сысоев // Учебное пособие для вузов физической культуры. 2-е изд., испр. и доп. – Воронеж: Центрально-Черноземное книжное издательство, 2003. – 155 с.

63. Герцик М.С. Вступ до спеціальності галузі “Фізичне виховання і спорт”: Підручник для вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Харків: ОВС ТОВ, 2005. – 239 с.

64. Гилязиева С. Р. Формирование физкультурно-спортивной компетентности будущих менеджеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. Р. Гилязиева. – Челябинск, 2004. – 22 с.

65. Гогунев Е. Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартянов, М. – 2000. – 260 с.

66. Голикова Е. М., Сидорова И. Г. Психофизическое состояние студентов, специализирующихся в циклических видах спорта // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №3. С. – 14-17.

67. Готовцев П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П. И. Готовцев, В. Н. Дубровский / М. – 2000. – 287 с.

68. Грачев О. К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. Е. В. Хомякова - М.: ИКЦ «МирТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МирТ», 2005. – 464 с.

69. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие /

Ю. И. Гришина – Ростов н/Д: Феникс, 2010 – 249 с.

70. Грачев О. К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. доцента Е. В. Харламова. – М.: ИКЦ «Март»; Ростов н/Д: Издательский центр «Март», 2005. – 464 с.

71. Григор'єв В.І. Фізичне виховання студентів / В. І. Григор'єв, М. О. Третьяков // Теорія і методика фізичного виховання. Том II. Методика фізичного виховання різних груп населення [підручник] / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2008 – С. 163-166.

72. Губа В. П. Основы распознавания спортивного таланта: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. М.: Терра-Спорт, 2003. – 207 с.

73. Губа В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учебное пособие / В. П. Губа, О. С. Морозов, В. В. Парфененков / под общ. ред. д-ра пед.наук, проф. В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 206 с.

74. Гулько Я. Н. Социально-биологические основы физической культуры. Учебное пособие. / Под ред. Я. Н. Гулько // МГСУ, 1996. – 183 с.

75. Гуськов С. И. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях за рубежом. [тематическая подборка: вып. 1] / С. И. Гуськов – М.; ЦООНТИ-ФиС, 1991. – 83 с.

76. Давиденко А. И. Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов: автореф. дис. канд. пед. наук. / А. И. Давиденко. – Краснодар, 2005. – 23 с.

77. Давиденко Д. Н. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Отв. ред. Д. Н. Давиденко. – СПб.: Изд-во: СПб ГУ, 2001. – 208 с.

78. Давыдов О. Ю. Влияние атлетической гимнастики на процесс психологической адаптации студентов к обучению в вузе / Ю. О. Давыдов, В. В. Зарко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2012. – №1. – С. 10-13.

79. Данчук П. С. Санитарно-гигиенические требования к организации занятий по физическому воспитанию: Памятка для учителей физич. культ. / П. С. Данчук, А. С. Куц. – Винница, 1993. – С. 7-11.

80. Дворак В. Н. Формирование базового физкультурного образования студентов в процессе физического воспитания: дис. ...кандидата пед. наук: 13.00.04 / Дворак Виталий Николаевич. – Гомель, 2009. – 166 с.

81. Дзюба З. Г. Особистісно-орієнтовані системи і технології у фізичному вихованні студентів вищої школи / З. Г. Дзюба, Л. К. Кожевникова // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Вип. 44. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2007. – С. 335-338.

82. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М. Д. Зубалія. В. 2. – К., 1997. – 36 с.

83. Джо Рейдер. Система строительства тела. – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 133 с.

84. Дмитриев С. В. Акмеологические аспекты развития студента в образовательных технологиях / С. В. Дмитриев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Вип. 98. – Т. 2. – Чернігів, 2012. – С. 5-8.

85. Долман В. И. Влияние разных режимов двигательной активности на физическую и

- умственную работоспособность // Мед. радиология, 1986. – Т. 31. – № 8. – С. 33-37.
86. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02 «Фізичне виховання різних груп населення» / А. В. Домашенко. – Львів. 2003. – 24 с.
87. Дружинина Э. А. Значимость физкультурной деятельности в сознании будущих специалистов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3. – С. 21-22.
88. Дутчак М. В. Окремі технології управлінського контролю за фізичною активністю населення в європейських країнах / М. В. Дутчак // Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. – Вип. 4. – Л.: ЛДІФК, 2000. – С. 75-77.
89. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Учебное пособие для вузов. – Ростов н/д, Феникс, 2002. – 381 с.
90. Еркомайшвили И. В. Основы теории физической культуры: Курс лекций. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – 191 с.
91. Зайцева В. П. Здоровье человека и профилактика заболеваний. Учебное пособие. / Под ред. В. П. Зайцева. / Белгородская ГТАСМ, 1998. – С. 54-72.
92. Зайцева В. П. Валеология: формирование и укрепление здоровья. Учебное пособие. / Под ред. В. П. Зайцева. / Белгородская ГТАСМ, 1998.
93. Зеленюк О. В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту / Харківська державна академія фізичної культури. – Х., 2004. – 21 с.
94. Зеленюк О. В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. України. – К.: Вид.дім «КМ Академія», 2001. – 85 с.
95. Зимняя И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. Авторская версия / И. А. Зимняя. – М.: ИЦ проблем качества подготовки специалистов, 2004.
96. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте. – К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.
97. Зміст і форма // Українська Радянська Енциклопедія. Т 4. 2-ге вид. УРЕ.К.: 1979. – С. 282-283.
98. Зубова Н. Фізіологічні основи оздоровчої системи фізичного виховання / Н. Зубова, Ю. Човнюк. // Молода спортивна наука України – Зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 8. Л., 2004. – Т. 3. – С. 140-144.
99. Иванов Г. Д. Физическое воспитание в вузе как часть физической культуры / Г. Д. Иванов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 7. – С. 18-19.
100. Иващенко Л. Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – УГУ ФВС, 1994. – 126 с.
101. Изаак С. И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография / С. И. Изаак. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.
102. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008 – 366 с.
103. Ильинич В. И. Физическая культура студента. М.: Владос, – 2001. – 447 с.
104. Ильинич В. И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной

- физической подготовки (вопросы теорий) // Теория и практика физической культуры. 1990. – №. 3. – 15 с.
105. Ионин Л. Г. Социология культуры / Л. Г. Ионин. – М.: Наука, 2000. – С. 291-294.
106. Інструкція ректорам, директорам вищих навчальних закладів, головам науково-методичних комісій Міністерства освіти України «Про розробку освітньо-професійних програм вищої освіти за відповідним професійним спрямуванням» № 1/9-18 від 18.02.94 р.
107. Кабышева М. И. Повышение предметной компетентности (На материале физической культуры студентов технического вуза): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01: / М. И. Кабышева. – Калининград, 2000. – 181 с.
108. Канішевський С. Порівняльний змістово-структурний аналіз систем фізичного виховання освітніх закладів: вітчизняний та зарубіжний досвід / С. Канішевський, Ю. Човнюк, О. Іванова [та ін.] // Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія / Упорядник: Ю. М. Вацеба та інші. – Львів: Редакційно-видавничий центр ЛДІФК; НВФ “Українські технології”, 2005. – №4. – С. 68-74.
109. Карцев И. Д. Физиологические критерии профессиональной пригодности подростков к различным профессиям. / И. Д. Карцев, Л. Ф. Халдеева, К. Э. Павлович. – М.: Медицина, 1977. – 176 с.
110. Коваленко В. А. Физическая культура. Учебное пособие / Под ред. В. А. Коваленко. – М.: АСВ, 2000. – 195 с.
111. Койпышева Е. А. Физическое воспитание: Курс лекций. Составители: Е. А. Койпышева, Н. И. Шишкина, Р. А. Солоненко. – Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2006. – 121 с.
112. Колокольцев М. М. Некоторые показатели физического развития девушек юношеского возраста Прибайкалья / М. М. Колокольцев, О. М. Лумпова, В. Ю. Лебединский. // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН, 2011. – №4 ( 80). – С. 225-229.
113. Конеева Е. В. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. Е. В. Конеевой. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 558 с.
114. Косилов С. А. Психофизиологические основы научной организации труда. – М.: Экономика, 1979. – 176 с., ил.
115. Косолапов А. Б. Проблемы изучения, сохранения и развития здоровья студентов. / А. Б. Косолапов, В. А. Лофицкая. – Владивосток, 2002. – 154 с.
116. Крылова Л. М. Основы здорового образа жизни. Учебное пособие. / Под ред. Л. М. Крыловой. МГСУ, 1997. – 194 с.
117. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
118. Курс лекций «Физическая культура» под ред. проф. В. И. Шалупина. – М., 2011. – 107 с.
119. Козлова Н. В. Образовательный потенциал акмеологии: [коллективная монография] / Н. В. Козлова, О. Г. Берестнева, Л. А. Сивицкая. – Томск. – Издательство ТПУ. – 2007. – 145 с.
120. Количество и содержание физических упражнений для развития и поддержание физического состояния: Рекомендации Американского института спорта и медицины //

Теор. и практ. физич. культ. – 1989. – № 2. – С. 58-59.

121. Костицина Н. М. Акмеология физической культуры и спорта: [учеб. пособие] / Н. М. Костицина – Омск: Изд-во СибГУФК, 2005. – 180 с.

122. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / за заг. ред. О. В. Овчарука. – К.: К.І.С., 2004. – 112 с.

123. Креатология и интеллектуальные технологии инновационного развития: учебник для вузов. [Пигоров Г. С., Козинец В. П., Махмудов А. Г. и др.] – Днепропетровск: Пороги, 2003. – 502 с.

124. Кремень В. Г. Філософія національної ідеї. Людина. Освіта. Соціум / В. Г. Кремень. – К.: Грамота, 2007. – 576 с.

125. Кремень В. Г. Освіта і наука в Україні – інноваційні аспекти. Стратегія. Реалізація. Результати / В. Г. Кремень. – К.: Грамота, 2005. – 448 с.

126. Кропотова Н. Чотири аспекти професії як соціокультурного феномену/ Н. Кропотова // Вища школа. – 2010. – №3/4. – С. 44–50.

127. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

128. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 230 с.

129. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: Уч. пособ. / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 200 с.

130. Круцевич Т. Ю. Управління процесом фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич., В. В. Петровський // Теорія і методика фізичного виховання. Том І. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. [підручник] / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2008 – С. 343-344.

131. Кузьмина Н. В. Профессионализм личности преподавателя. – М.: Высшая школа, 1990. – 117 с.

132. Купчик В. І. Основні принципи організації оздоровчої фізичної культури. // Буковинський наук. спорт. вісник. – Чернівці, 2004. – С. 42-46.

133. Кутепов И. Е. Менеджмент в зарубежном спорте: Курс лекций. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 133 с.

134. Куц О. С. Тренажери в системі фізичного виховання школярів. / О. С. Куц, М. О. Третьяков – Вінниця. УАННП, 1996. – 100 с.

135. Курамшин Ю. Ф. Акмеология высших спортивных достижений как раздел теории спорта / Ю. Ф. Курамшин. – СПб., 2002. – 80 с.

136. Куликов В. Б. Педагогическая антропология: истоки, направления, проблемы / В. Б. Куликов. – Свердловск, 1988. – 192 с.

137. Кулиниченко В. Л. Валеософия и валеоэтика как формы современной практической философии / В. Л. Кулиниченко // Практична філософія. – 2001. – № 1. – С. 158-174.

138. Курок О. І. Технологічні основи вирішення педагогічних завдань засобами побудови моделей в процесу навчання руховим діям / О. І. Курок, Ю. Г. Васін // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Вип. 35. – Серія: Педагогічні науки. – Чернігів, 2006. – С. 69-75.

139. Лист Міністерства освіти і науки України керівникам базових вищих навчальних



закладів, головам робочих груп з розроблення галузевих стандартів вищої освіти про планування «Освітньо-професійних програм підготовки бакалавра» № 642 від 09.07.2009 р.

140. Лебединский В. Ю. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах «Паспорт здоровья». / В. Ю. Лебенский, М. М. Колокольцев, Е. С. Маслова [и др.] // монография под общ. ред. д-ра мед. наук, проф. В. Ю. Лебединского. Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2008. – 268 с.

141. Левченко Г. Г. Вопросы теории «технологии обучения» в образовании / Г. Г. Левченко, В. Д. Атаманов, Ю. К. Удовиченко [и др.] // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. 2010. – № 2. – С. 36-37.

142. Левин В. М. Профессиональная ориентация и врачебная профессиональная консультация подростков. / – Л.: Медицина, 1977. – 280 с.

143. Лейфа А. В. Система физической активности и здоровьесберегающих средств как фактор достижения оптимального уровня профессиональной готовности студентов высших учебных заведений: на материале специальности "Социальная работа": автореф. дис. каф. пед. наук. / А. В. Лейфа – М., 2005. – 48 с.

144. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теор. и практ. физ. культ. 1997. – № 6. – С. 10-15.

145. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие – М.: Издательский центр "Академия", 2001. – 240 с.

146. Лубышева Л. И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязь и диссоциации // Теория и практика физической культуры. 2002. – №. 3. – С. 11-14.

147. Луговий В. І. Технологія викладання у вищій школі на засадах компетентнісного підходу та методи розвитку і оцінки поведінкових компетенцій фахівця / В. І. Луговий, О. М. Слюсаренко, Ж. Б. Таланова // Психолого-педагогічні засади проектування інноваційних технологій викладання у вищій школі: Монографія [В. Луговий, М. Левшин, О. Бондаренко та ін.]. За заг. ред. В. П. Андрущенко, В. І. Лугового. – К.: «Педагогічна думка», 2011. – С. 48-62.

148. Луговий В. І. Управління якістю викладання у вищій школі: теоретико-методологічний і прикладний аспекти / В. І. Луговий // Психолого-педагогічні засади проектування інноваційних технологій викладання у вищій школі: Монографія [В. Луговий, М. Левшин, О. Бондаренко та ін.]. За заг. ред. В. П. Андрущенко, В. І. Лугового. – К.: «Педагогічна думка», 2011. – С. 5-34.

149. Луговий В. І. Компетентності та компетенції: поняттєво-термінологічний дискурс / В. І. Луговий // Вища освіта України : теорет. та наук.-метод. часоп. № 3. (Дод.1) / Ін-т вищої освіти АПН України; [голов. ред. Віктор Андрущенко; редкол.: Віль Бакіров, Іван Вакарчук, Володимир Луговий та ін.]. – [К.], 2009. – [Тем. вип.] : Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технології. – С. 8-14.

150. Луговий В. І. Освіта, навчання, інформація, компетентність: канонізація понять (теоретико-методологічний дискурс) / В. І. Луговий // Модернізація вищої освіти в Україні і світі: десять років наукового пошуку: кол. моногр.: десятій річниці Ін-ту вищої освіти АПН України присвячується / за заг. ред. В. П. Андрущенко, В. І. Лугового, М. Ф. Степка. – Х., 2009. – С. 178-210.

151. Лях В. И. Физическая культура. М.: Просвещение, 1998. – 232 с.
152. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры. Учебник. М: изд. «Физическая культура», 2005. – 533 с.
153. Матвійв А. Р. Історичні аспекти рекреації в зарубіжних країнах / А. Р. Матвійв, Д. А. Лапицький: 36. наук. Праць / Фізична культура, спорт та здоров'я. – Х.: ХаДІФК, 1997. – С. 215-217.
154. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебник. – М.: ФиС, 1997. – 304 с.
155. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2003. – 160 с.
156. Микулин А. А. Активное долголетие. / А. А. Микулин // Физкультура и спорт. Наук.-методичний журнал. М.: «ФиС», 1976. – № 9. С. 32-34, № 10. – С. 30-32, №11. – С. 30-33, № 12. – С. 35-36, 1977. – № 1. – С. 30-33, № 2. – С. 30-36, № 3. – С. 37-39, № 4. – С. 35-38.
157. Морозова Е. В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е. В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. – 2003. – № 10. – 161 с.
158. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка [навчальний посібник – 3-є вид., допов.] / Н. Є. Мойсеюк. – 2001. – С. 131; 435-470.
159. Мудрик В. І. Виховання інтересу до професійно-прикладної та фізичної підготовки у студентів / В.І. Мудрик // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Збірник наукових праць. – Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І.Франка. – 2005. – С. 339-343.
160. Мудрик І. В. Науково-методичне обґрунтування різних форм фізичного виховання студентів [Методичні рекомендації] / І. В. Мудрик – К., 2006. – 61 с.
161. Мудрик І. В. Організаційно-методичні засади вдосконалення фізичного виховання студентів [Методичні рекомендації] / І. В. Мудрик - К., 2007. – 31 с.
162. Мусаелов, Н. А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н. А. Мусаелов, Л. Н. Нифонтова. – Москва: Профиздат, 1985. – 152 с.
163. Нагорный В. Э. Гимнастика для мозга – М.: Физкультура и спорт, 1972. - 130 с.
164. Наказ Міністерства освіти України «Про нормативні документи з фізичного виховання» № 188 від 25.05.1998 р.
165. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження навчальних програм з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України I-II, III-IV рівнів акредитації», № 757 від 14.11.2003 р.
166. Наказ Міністерства освіти і науки України: «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах», № 4 від 11.01.2006 р.
167. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента» № 4.4-20/545 від 19.02.2009 р.
168. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов – Развитие физических качеств юных спортсменов. // Современная подготовка юных спортсменов. – Москомспорт, 2010. – Глава 4. – С. 51-69.
169. Николаев Ю. М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю. М. Николаев. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – 1456 с.

170. Нифонтова Л. Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Л. Н. Нифонтова, Г.В. – М.: Советский спорт, 1993.
171. Овчаренко Т. Г. Система самостійної роботи студентів у курсі «Теорія та методика фізичного виховання». [навч. посібник] / Т. Г. Овчаренко – Луцьк: «Вежа», 2002. – 122 с.
172. Орленко Н. А. Перспективні питання покращення нормативно-правового забезпечення фізичного виховання та спортивної підготовки у вищих навчальних закладах України / Н. А. Орленко, В. Ф. Панченко // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали VII Всеукраїнської науково-методичної конференції. За заг. ред. І. І. Вржесневського. – К.: НАУ, 2012. – С. 114-118.
173. Островский А. В. Технология личностно-ориентированного физического воспитания студенток высших учебных заведений: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. В. Островский. – М., 2007. – 24 с.
174. Паначев В. Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа / В. Д. Паначев // СОЦИС. - 2007. – № 11. – С. 125-128.
175. Педагогіка: навч. посібник / В. М. Галузьяк, М. І. Сметанський, В. І. Шахов – 4-е видання, виправлене і доповнене – Вінниця: «Державна картографічна фабрика», 2007. – 400 с.
176. Педагогічна майстерність: Підручник / І. А. Зязюн, Т. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін. / За ред. І.А. Зязюна. – К.: Вища школа, 1997. – 349 с.
177. Педагогическая антропология: Учеб. пособие / Авт.-сост. Б. М. Бим-Бад. – М., 1998. – 412 с.
178. Педагогическая психология / Лев Выготский; под ред. В. В. Давыдова. – М., 2005. – 671 с.
179. Переверзин И. И. Менеджмент зарубежных спортивных клубов. В кн.: Менеджмент спортивной организации. – М.: Физкульт., образов. и наука, 1998. – С. 107–123.
180. Пильненький В. В., Леонова В. А. Методичні основи підвищення фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів методом оздоровчого тренування. – Миколаїв: АО «Деловая информация», 2004. – 91 с.
181. Пирогова Е. А. Оперативная оценка физического состояния при занятиях массовыми формами физической культуры. // Теория и практика физической культуры – 1988. – № 9. – С. 6-8.
182. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. Киев.: Здоровье, 1986. – 120 с.
183. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
184. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова – К.: Олімпійська література, 1995. – 198 с.
187. Платонов К. К. Психологический практикум. Учебное пособие для техникумов. Серия – Профтехобразование. Психология. – М.: Высшая школа, 1980. – 165 с.
185. Присяжнюк С. І. Проблеми здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді аграрних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, Н. Б. Федоріна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту:

Збір. наук. праць. – 2003. – №17. – С. 52-56.

186. Приходько В. В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы): дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Приходько Владимир Васильевич. – М., 1991. – 416 с.

187. Погодин В. В. Дидактические условия формирования компетентности в области физической культуры учащихся профессиональных училищ: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / В. В. Погодин. – Ульяновск, 2007. – 20 с.

188. Полиевский С. А. Кабачков В. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / С. А. Полиевский, В. А. Кабачков, А. Э. Буров/ Научно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.

189. Постанова Кабінету Міністрів України від 10 січня 2002 р. №14 Київ. Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми “Здоров’я нації” на 2002-2011 роки.

190. Попрошаєв О. В. Вплив традиційної, традиційно-секційної та секційної форм організації навчальних занять з фізичного виховання на рівень соматичного здоров’я студентів-юристів (1-4 курсів) / О. В. Попрошаєв, О. В. Чумаков, Г. А. Кашинський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. - Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 12. – С. 81-85.

191. Поташнюк Р. З. Соціально-економічна сутність здоров'я. – Луцьк. 1995. – 92 с.

192. Психолого-педагогічні засади проектування інноваційних технологій викладання у вищій школі: Монографія / [В. Луговий, М. Левшин, О. Бондаренко та ін.]. За заг. ред. В. П. Андрущенко, В. І. Лугового. – К.: «Педагогічна думка», 2011. – 13 с.

193. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. Учебное пособие для вузов. – М.: 1985. – 136 с.

194. Решетников Н. В. Физическая культура. М.: Академия, 2000. – 149 с.

195. Савкива Т. Г. Врачебный контроль за физическим развитием, подготовленностью и функциональным состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом в вузе. Учебное пособие. / Под ред. Т. Г. Савкива. МГСУ, 1995.

196. Сазана Шапіро. Харчування і ваше здоров’я / перев. з англійської. – К.: Відродження, 1993. – 86 с.

197. Самостійна робота студентів [навч. посібник] / В. І. Євдокимов (за заг. ред. В. І. Євдокимова). – Х: Вид-во ХДГУ, 2004. – 140 с.

198. Севастьянов А. Г. Теоретическое и методологическое обоснование моделирования процесса развития ловкости у баскетболистов 17-19 лет массовых разрядов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – №2. – С. 40-41.

199. Сеймук А. А. Помоги себе сам. Саморегуляция состояния. – М., 1994. – 49 с.

200. Семенов Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: монография. – М., Советский спорт, 2007. – 168 с.

201. Селуянов В. Н. Научные и методические основы разработки инновационных спортивных педагогических технологий / В. Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 9-12.

202. Симаков А. Ф. Рецепты для здоровья. М.: Физкультура и здоровье, 2006. – С. 5-9.

203. Сиротинская Е. К. Педагогические условия формирования у студенток готовности к самостоятельным занятиям физической культурой / Е. К. Сиротинская // Науковий

- часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт”. Зб. наукових праць) за ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Випуск 3К (45) 14. – С. 365-368.
204. Сичов С. О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури: теоретико-методичні засади : монографія / С. О. Сичов. – К.: НТУУ «КПІ», 2010. – 436 с.
205. Смирнов Н. Г. Физическая культура как фактор социального развития личности в современном российском обществе: Автореф. канд. дис., СПб., 1995.
206. Смирнова Е. И. Развитие общекультурных компетенций студентов педагогического вуза в физкультурной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Е. И. Смирнова. – Омск, 2012. – 24 с.
207. Солоненко Р. А. Использование методики спортивной тренировки в учебном процессе: метод. Рекомендации для студентов вузов. Составитель Р. А. Солоненко. – Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2008. – 20 с.
208. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
209. Субетто А. И. Онтология и эпистемология компетентностного подхода, классификация и квалиметрия компетенций. СПб.; М.: Исследоват. центр проблем качества подготовки специалистов, 2006. – 72 с.
210. Суворов Ю. А., Платонова В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов / Ю. А. Суворов, В. А. Платонов // Учебно-методическое пособие. – СПб: СПб ГУИТМО, 2006. – 90 с.
211. Сущенко Л. П. Акмеологія у системі вищої фізкультурної освіти / Л. П.–Сущенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт”. Зб. наукових праць) за ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Випуск 3К (45) 14 – С. 402-405.
212. Суслов В. П. Проблемы детско-юношеского спорта на современном этапе его развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3. – С. 2-6.
213. Сячин В. Д. Организационно-методические основы отбора и спортивной ориентации в беге на выносливость // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3. – С. 7-9.
214. Татур Ю. Г. Компетентность в структуре модели качества подготовки специалиста / Ю. Г. Татур // Высшее образование сегодня. – 2004. – № 3. – С. 20-26.
215. Теплов Б. М. Проблемы индивидуальных различий. М., 1961.
216. Тимушкин А. В. Физическая культура и здоровье: учебное пособие / А. В. Тимушкин, Н. Н. Чесноков, С. С. Чернов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139 с.
217. Томенко О. А. Неспецифічна фізкультурна освіта учнівської молоді: Теорія і методологія [монографія]. О. А. Томенко. – Суми: Вид-во «МакДен», 2012. – 276 с.
218. Тяпин А. Н. Физкультурный паспорт / А. Н. Тяпин, Ю. П. Пузырь, Л. А. Захаров [и др.] // Методическое руководство по тест-программе. – М., 1998. – 25 с.
219. Физическая культура: Учебное пособие / Под редакцией В. А. Коваленко. – М.: Изд-

во АСВ, 2000. – 432 с.

220. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для и институтов и техникумов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1987. – 357 с.
221. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Педагогика, 2000. – 474 с.
222. Хуторской А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированного образования // Народное образование. 2003. – № 2. – С. 58–64.
223. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". Указ президента України від 1 вересня 1998 р., № 963/98225.
224. Чернігівська С. А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання»: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. А. Чернігівська. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.
225. Чернова Л.В., Ковцун В.І. Методичний посібник до самостійної роботи студентів факультету заочної форми навчання і післядипломної освіти з лікувальної фізичної культури / Л. В. Чернова, В. І. Ковцун. – Л., 2003. – С. 13-67.
226. Чешихина В. В. Современная система подготовки в спортивном ориентировании. [Монография] / В. В. Чешихина – М: Советский спорт, 2006. – С. 100, 136, 148, 150.
227. Шадриков В. Д. Новая модель специалиста: инновационная подготовка и компетентностный подход // Высшее образование сегодня. – 2004. – № 8. – С. 26-33.
228. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 183 с.
229. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян - Львів: Світ, 1993. - 184 с.
230. Шпорин Э. Г. Мониторинговые исследования физического здоровья студентов на кафедре физической культуры технического вуза. / Э. Г. Шпорин, В. Ю. Лебединский, М. М. Колокольников. Сборник мат. межд. науч.-практ. конф. «Восток-Россия-Запад» Современные проблемы и инновационные технологии в развитии физической культуры и спорта. – Иркутск: Издательство ООО «Аспринт». – 2011. – Т. 2. – 288 с.
231. Щепотов М. М. Методические подходы к проведению занятий со студентами по лечебной физкультуре в специальных медицинских группах. Учебное пособие. / Под ред М. М. Щепотова, В. В. Садовского, М. В. Вдовина. Пензенская ГАСА, 1999.
232. Anger F. Anthropological, 1974. – №16. – P. 137-158.
233. Belykh S.I. Structure of the concept of personality oriented physical education university students. *Physical education of students*, 2013, vol.3, pp. 3-9. doi:10.6084/m9.figshare.669663.
234. Bennet B. L. Comparative Pysical Education and Sport. / B. L. Bennet, M. L. Howel., U. Simri. – Philadelphia: Lea and Febiger, 1983. – P. 17-19.
235. Buultjens M. Enhancing aspects of the higher education student experience / P. Rjbinson // Journal of Higher Education Policy and Management, 2011. – vol. 33 (4). – P. 337-346. – doi: 10.1080/13 60080X.2011.585708.
236. The Bologna Process 2020 – The European Higher Education Area in the new decade. Communiquй of the Conference of European Ministers Responsible for Higher Education. Leuven and Louvain-la-Neuve, 28-29 April 2009 [Electronic resource]. – URL:

<http://www.bologna2009benelux.org>.

237. Bartoluci M. Sport for All – its essence and the ways of its promotion / M. Bartoluci, D. Omruen, S. Bartoluc. // Making sport attractive for all, proceedings book / XVI European Sports Conference, Dubrovnik, September 24-26, 2003. – Zagreb: Ministry of Education and Sport of the Republic of Croatia, 2003. – P. 26–35.

238. Baumann W. Letter of the Secretary General // TAFISA Magazine. – 2007. – N 1. – P. 88–91.

239. Booth F. Why humans need to be active to stay healthy / S. Lees, M. Laye. // Book of Abstracts of the 11th annual congress of the European College of Sport Science. – Cologne: Sportverlag Strauss, 2006. – 13 p.

240. Brehm W. “To get Germany moving” – aims, target-groups, programs, evidence of health-Sport // Book of Abstracts of the 11-th annual congress of the European College of Sport Science. – Cologne: Sportverlag Strauss, 2006. – 431 p.

241. Delaine D. A. Student involvement as a vehicle for empowerment: a case study of the student platform for engineering education development / S. B. Seif-Naragni, S. Al-Hague, N. Wojewoda, Y. Meninato, J. DeBoer. // European Journal of Engineering Education, 2010, – vol. 35 (4). – P. 367-378. – doi: 10.1080/03043797.2010.48327.

242. Chaker A. Good governance in sport – A European survey. – Strasbourg: Council of Europe, 2004. – 101 p.

243. Kuntzleman D. C. Healthy Kids for Life. - New York: Simon and Schuster, 1988. – 143 p.

244. Palou H. Study of the Sports Habits Island University Students / H. Palou, X. Ponsetti, P. Borrás. // The Conference on the Study of University Sport. Palma de Mallorca (Spain), July 7-9, 1999. – P. 108-109.

245. Palou H. Different aspects of sports practice among Majorcan youngsters / H. Palou, X. Ponsetti, X. Bergas. // The Conference on the Study of University Sport. Palma de Mallorca (Spain), July 7-9, 1999. – P. 117.

246. Turning Education Structures in Europe [Electronic resource]. – URL: <http://tuning.unideusto.org>